

Há ou não alimentos proibidos para diabéticos?

A terapia nutricional é uma das componentes fundamentais na abordagem terapêutica da diabetes mellitus (DM) e deve caminhar lado a lado com a prática regular de actividade física e com a medicação anti-diabética.

● Alexandra Bento | Presidente da Direcção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)

Em geral, a alimentação dos diabéticos deve ser tão equilibrada, variada e completa como a alimentação de qualquer indivíduo saudável, não havendo lugar para alimentos proibidos. À luz do conhecimento actual, não se justifica encorajar as pessoas diabéticas a não comer hidratos de carbono. De facto, é importante que incluam na alimentação diária o consumo de frutos, hortícolas, cereais de grão inteiro e leguminosas, todos ricos em hidratos de carbono, mas igualmente ricos em fibra alimentar, vitaminas, minerais, antioxidantes e outras substâncias protectoras.

Apesar de os diabéticos não estarem absolutamente proibidos de ingerir açúcar ou alimentos ricos em açúcar, convém lembrar que estes alimentos, além de contribuírem para uma rápida subida da glicemia (açúcar no sangue), apresentam, normalmente, uma elevada densidade calórica e, simultaneamente, défices de fibras, vitaminas e minerais. Por isso, não acrescentam qualquer valor a uma alimentação sadia, além do contributo para o aumento de peso.

A Associação Americana de Diabetes e a Associação Europeia para o Estudo da Diabetes recomendam uma ingestão de açúcares e produtos açucarados não superior a 10% do valor energético total. Os alimentos ricos em fibra assumem, assim, particular importância na alimentação dos diabéticos. Para além de contribuírem para a saúde gastrointestinal no seu todo, diminuem o pico de glicemia pós-prandial, ajudam a reduzir os níveis plasmáticos de colesterol e, por serem, saciantes, podem ajudar a controlar o peso.

As pessoas com diabetes apresentam um risco acrescido de doença cardiovascular, pelo que são aconselhadas a reduzir a inges-

- "Apesar de os diabéticos não estarem absolutamente proibidos de ingerir açúcar ou alimentos ricos em açúcar, convém lembrar que estes alimentos contribuem para uma rápida subida da glicemia"

200 mg/dia. Por outro lado, o consumo de gorduras monoinsaturadas (azeite, óleo de canola, óleo de amendoim) parece exercer um efeito benéfico no perfil lipídico, pelo aumento do bom colesterol.

Da mesma forma, as gorduras polinsaturadas, particularmente os ácidos gordos ómega 3 de cadeia longa, presentes, de forma natural, no peixe gordo, têm um efeito cardioprotector. É, por isso, que Associação Americana de Diabetes recomenda a ingestão mínima de 2 porções de peixe por semana.

Tal como a generalidade da população, os diabéticos devem comer várias vezes ao dia e a horas regulares, privilegiando os métodos de confecção saudáveis, nomeadamente a cozedura ao vapor,



os estufados, os grelhados e as caldeiradas. Para temperar os alimentos devem usar ervas aromáticas e especiarias, limitando ao máximo o uso de sal.

Muitos dos produtos dietéticos que se encontram disponíveis no mercado devem ser consumidos com moderação e sob orientação do nutricionista. Isto porque, apesar de alguns atarem a ser desprovidos de açúcares, podem ter elevada quantidade de gordura na sua constituição, contribuindo o seu consumo, nomeadamente, para o aumento de peso. Por isso, é fundamental aprender a ler e a interpretar os rótulos dos alimentos.

tão de gordura saturada (até 7% do valor energético total), a evitar o consumo de gorduras trans e a limitar o consumo de colesterol até a um valor máximo de

Mitos e verdades

> **A diabetes é causada pela ingestão excessiva de açúcar?**

Mito: O excesso de açúcar pode desregular o balanço energético e contribuir para a obesidade. Embora a diabetes tipo 2 esteja associado à obesidade e possa ser rastreada nas famílias com excesso de peso ou obesidade, não está directamente ligada à ingestão de açúcar;

> **Os doentes diabéticos não devem comer açúcar ou hidratos de carbono?**

Mito: Não há alimentos proibidos, desde que sejam consumidos com moderação, dentro de um plano alimentar bem equilibrado.

> **As mulheres com diabetes podem engravidar e amamentar?**

Verdade: As mulheres com diabetes devem ser acompanhadas por uma equipa multidisciplinar e controlar devidamente as suas glicemias antes de engravidar e durante a gravidez. Amamentar também é recomendado, por ser importante para a mãe e para o bebé.

> **Quando se faz insulina ou anti-diabéticos orais pode-se comer o que se quiser?**

Mito: A insulina ou outros medicamentos orais para a diabetes são apenas parte do tratamento. Aliado a eles está uma alimentação adequada, uma actividade física regular e a monitorização frequente da glicemia. A cura para a diabetes ainda não existe e tanto a insulina quanto os medicamentos orais não substituem os cuidados com a alimentação.