

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA DIABÉTICOS E HIPERTENSOS

1º passo

ESTABELEÇA HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES DISTRIBUINDO-AS EM 5-6 REFEIÇÕES/DIA

A primeira decisão para uma alimentação saudável é respeitar ao máximo os horários das refeições. Procure fazer de 5-6 refeições ao longo do dia. Intercale lanches saudáveis entre as principais refeições (café-da-manhã, almoço e jantar). Evite pular refeições! Mantendo essa disciplina, além do controle da glicemia dos diabéticos, evita-se o consumo excessivo de alimentos nas grandes refeições, ajudando no controle do peso ou na manutenção do peso saudável – essencial para a qualidade de vida de diabéticos e hipertensos. Nos lanches prefira frutas e ou preparações leves.

2º passo

CONSUMA VARIADOS TIPOS DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS: USE SEMPRE AQUELES DE COLORAÇÃO INTENSA COMO OS VERDES ESCURO E AMARELOS

Procure consumir os legumes, verduras e frutas produzidos na sua região. Este grupo de alimentos está associado ao menor risco de doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras Além disso, dão colorido aos pratos, o que torna mais apetitosa a refeição Esses alimentos, em época de safra, ficam mais baratos, têm alto valor nutritivo e mais sabor. Os alimentos da safra também podem ser utilizados para a comercialização do seu excedente e também em preparo de receitas. Você pode consumi-los também na forma desidratada (desde que sem sal) e também para fazer chás saborosos). Aproveite e valorize a riqueza e variedade de alimentos de sua região!

3º passo

ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS COMO VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES, LEGUMINOSAS (FEIJÕES), CEREAIS INTEGRAIS COMO ARROZ E PÃO INTEGRAL E FARINHAS (AVEIA, TRIGO...).

As fibras são componentes dos alimentos que além de ajudar na função digestiva, ajudam a reduzir o colesterol. Elas estão presentes em alimentos vegetais, especialmente se consumidos crus. Consuma de 3 ou mais porções de legumes e verduras e 2 porções ou mais de frutas como parte principal das refeições, sobremesas e lanches, diariamente.

Coma sempre que possível, feijão, lentilha, ervilha, fava ou grão de bico, entre outras, preferencialmente 4 vezes por semana. O feijão tem proteína e é rico em ferro. Coloque pelo menos uma concha de feijão ou de outras leguminosas no seu prato na hora do almoço e jantar.

Outra opção para aumentar o consumo de fibras é utilizar cereais integrais, farelos de arroz, aveia e outros.

Lembre-se: a nossa tradicional combinação de “arroz com feijão” é uma ótima fonte de proteína vegetal.

4º passo

EVITE OS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCARES COMO DOCES, REFRIGERANTES, CHOCOLATES, BALAS E OUTRAS GULOSEIMAS

A ingestão de açúcar deve ser moderada para todas as pessoas e em todas as fases do curso da vida. O excessivo consumo desse grupo de alimentos pode levar a doenças como cárie dental, obesidade, além de contribuir para doenças como diabetes, pressão alta, aumento de colesterol no sangue, doenças do coração e até câncer. Em diabéticos esse controle deve ser seguido com mais rigor! O açúcar somente contém calorias e nenhum outro nutriente. É um alimento que não é essencial pois a energia fornecida por ele pode ser obtida de alimentos mais nutritivos e com menor densidade energética.

Lembre-se: Evitar o consumo de açúcares é fundamental para a manutenção de níveis glicêmicos adequados.

5º passo

CONSUMA POUCO SAL DE COZINHA; EVITE ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SAL. PREFIRA ERVAS (SALSA, COENTRO, CEBOLINHA, ORÉGANO), ESPECIARIAS E LIMÃO PARA TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS SABOROSAS

O excesso de sal pode levar ao aumento da pressão do sangue (Hipertensão). O consumo de sal deve ser de no máximo 6 gramas/dia (1 colher de chá rasa). Evite adicionar sal no preparo dos alimentos e saladas cruas e aos pratos prontos. Descubra o valor das ervas e especiarias! Para dar sabor aos alimentos, faça uso de ervas e temperos que podem ser cultivados por você como salsa, cebolinha verde, coentro, cebola, alho, pimentão.

É muito importante saber que o sal contém sódio, que é o elemento químico associado à hipertensão. O sódio está presente em muitos alimentos processados e industrializados, inclusive em muitos alimentos “doces” (bolos, tortas, biscoitos), na forma de cloreto de sódio (sal de cozinha) mas também em aditivos e conservantes adicionados (como o glutamato de sódio). Habitue-se a olhar o rótulo dos alimentos industrializados. Carnes salgadas e processadas (charque, carne de sol, carne seca, defumados e embutidos), queijos, enlatados e temperos industrializados (temperos prontos, shoyo/molho de soja, catchup, mostarda, caldos concentrados, enlatados, conservas, salgadinhos), tem alto teor de sal. Evite-os ou consuma-os com moderação. Ao comprar o sal, observe na embalagem se o produto é iodado. O iodo é importante para prevenir doenças, como o bócio (papo). Não consuma o sal para gado, pois não contém iodo.

Lembre-se: Evitar o consumo de sal é fundamental para a manutenção de níveis adequados da pressão arterial!

6º passo

DIMINUA O CONSUMO DE GORDURA

A ingestão excessiva de gorduras pode levar a doenças como obesidade, além de contribuir para doenças como diabetes, pressão alta, aumento de colesterol no sangue, doenças do coração e até câncer. O consumo de gordura deve ser moderado para todas as pessoas e em todo o curso da vida, mas pessoas com diabetes ou hipertensão têm mais risco em desenvolver muitas dessas doenças. Dê preferência a: leite desnatado e derivados com baixo teor de gordura, queijos brancos, carnes magras, alimentos preparados com pouco óleo e gorduras; diminua a quantidade de margarina e manteiga que você consome; evite frituras e alimentos industrializados que contêm gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes (veja nos rótulos); retire o excesso de gordura visível antes do preparo dos alimentos, como pele de frango, gordura aparente de carnes, gorduras amarelas, e carnes processadas, embutidos, frituras e salgadinhos. Dê preferência para os alimentos assados e cozidos. Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal, manteiga e banha de porco. Prefira óleo de soja para cozinhar os alimentos. Azeite de oliva pode ser

acrescentado a saladas, legumes e pratos prontos. Use-os com moderação!

7º passo

EVITE O FUMO E AS BEBIDAS ALCÓOLICAS.

Evite o fumo e bebidas alcoólicas. O consumo de bebidas alcoólicas não é recomendado, pois está associado à violência e a diversas doenças como câncer, cirrose e alcoolismo.

Não fume. Cigarros, charutos e cachimbo provocam dependência e causam doenças graves como câncer, infarto, derrame e enfisema pulmonar. Quem pára de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida. Essa recomendação é particularmente importante para diabéticos e hipertensos. Procure profissionais de saúde e grupos de apoio para ajudá-lo a livrar-se desses hábitos, se você tiver dificuldade. Lembre-se: tabagismo e alcoolismo são doenças que devem ser tratadas!

8º passo

BEBA ÁGUA!

A água é essencial a várias funções do nosso organismo. A melhor bebida é a água, aumente seu consumo. O ideal é beber, pelo menos, dois litros de água por dia (6 – 8 copos grandes) nos intervalos das refeições principais. Evite refrigerantes e álcool; embora sejam bebidas, não são saudáveis. Prefira sucos de frutas naturais. Em casos de retenção hídrica (edema) tenha cuidado com a quantidade de líquidos ingerida. Consulte seu médico para saber a quantidade indicada.

9º passo

MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL!

Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis. O peso saudável é aquele adequado para cada pessoa de acordo com seu biotipo e características pessoais. O excesso de peso é decorrente do acúmulo de gordura corporal (sobrepeso ou obesidade). Estas condições aumentam o risco de várias doenças inclusive de diabetes e hipertensão. É importante que diabéticos e hipertensos mantenham o peso saudável. Isso ajuda a controlar essas doenças e diminuem o risco de complicações. Para saber se o peso é adequado ou ter mais informações a respeito, vá a uma unidade de saúde. Você também pode fazer o cálculo abaixo e verificar se está dentro dos limites saudáveis (18,5 a 24,9 kg/m²):

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Alturas}^2 \text{ (em m)}}$$

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

10º passo

PROCURE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E UMA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA REGULAR, ASSIM VOCÊ TERÁ UM PESO ADEQUADO, QUE TAMBÉM É IMPORTANTE PARA O CONTROLE DO DIABETES E DA HIPERTENSÃO.

Uma alimentação saudável não tem segredo: é aquela que atende às necessidades de nutrientes que o organismo precisa; é adequada em quantidade, qualidade e segura do ponto de vista sanitário; é variada e baseada em alimentos naturais, respeita o hábito e a cultura alimentar da pessoa ou grupo populacional, além de ser saborosa. Comer deve ser um prazer associado à convivência familiar e social.

Movimentar-se e tornar-se mais ativo é essencial para a saúde – física e mental. O lazer, o prazer e o movimento são importantes para um viver saudável. A atividade física, associada a uma alimentação saudável, são fundamentais para a saúde e a qualidade de vida, para qualquer pessoa em qualquer fase do curso da vida. Para diabéticos, hipertensos e obesos esses elementos devem se tornar um hábito: ajudam no controle do peso saudável e na qualidade de vida. Procure fazer algo agradável, se possível, diferente do seu trabalho no dia a dia. A adoção de atividades recreativas junto com a família e com amigos melhora a qualidade de vida e o seu desempenho, seja no trabalho e em casa. Escolha atividades físicas prazerosas como: caminhadas, passeios de bicicletas, jogos em grupo, danças e outras. Movimente-se para ser feliz.

Converse com um nutricionista para elaborar sua dieta e com o médico para escolher a atividade física mais adequada para você.

A intervenção mais produtiva é atuar sobre os fatores de risco comportamentais: sedentarismo, alimentação inadequada, uso de fumo e álcool.

PARTE 2: TEXTO DE APOIO AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE (MULTIPLICADORES) PARA OS SLIDES!!!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação deve estar inserida no cotidiano das pessoas, como um momento agradável e de socialização. Desta forma, não existem regras prescritas e sim recomendações gerais que podem ser seguidas, de forma que as pessoas dêem preferência aos alimentos mais nutritivos em quantidades suficientes de maneira a promover saúde e prevenir doenças.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, produzido em nível local, culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo como legumes, verduras e frutas, os quais devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária. Lembre-se, uma alimentação saudável não deve ser cara pois deve privilegiar alimentos *in natura* produzidos na sua região.

Uma alimentação saudável deve ser também baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento enquanto fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde.

Objetivos

- auxiliar o indivíduo a fazer mudanças em seus hábitos alimentares, favorecendo o melhor controle metabólico, do peso corporal e da pressão arterial. Só se consegue atingir um bom controle do diabetes e da hipertensão arterial com uma alimentação adequada;
- incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, associada a atividade física, para prevenção da obesidade, DM e HÁ;
- aumentar o nível de conhecimento da população sobre alimentação equilibrada, manutenção do peso adequado e benefícios da atividade física;
- buscar adequar as orientações sobre hábitos de alimentação saudáveis e prática da atividade física compatíveis com a realidade local e com as condições de vida do paciente no caso do diabetes ou hipertensão instalados;

- garantir o cuidado nutricional individualizado para a prevenção ou correção do excesso de peso, manutenção da glicemia, perfil lipídico e pressão arterial em níveis adequados.

Orientações gerais para o diabético e hipertenso

- O plano alimentar deve ser personalizado de acordo com a idade, sexo, estado metabólico, situação biológica, atividade física, doenças intercorrentes, hábitos socioculturais, situação econômica e disponibilidade dos alimentos em sua região.
- Deve-se fracionar as refeições, objetivando a distribuição harmônica dos alimentos, evitando grandes concentrações de carboidratos em cada refeição, reduzindo assim, o risco de hipo e hiperglicemia. O paciente deverá seguir as seguintes recomendações:
O ideal é fazer seis refeições ao dia (três grandes refeições e três pequenas refeições);
- Incentivar o consumo de fibras alimentares (frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais integrais), pois além de melhorar o trânsito intestinal retardam o esvaziamento gástrico, proporcionando maior saciedade e com um efeito positivo no controle da glicemia e dos lipídios sanguíneos .
- Evitar alimentos ricos em gordura saturada e colesterol (gorduras de origem animal, carne de porco, lingüiça, embutidos em geral, frutos do mar, miúdos, vísceras, pele de frango, dobradinha, gema de ovo, mocotó, carne vermelha com gordura aparente, leite e iogurte integral (no caso de adulto), manteiga, creme de leite, leite de côco, azeite de dendê e chocolate.
- Reduzir o consumo diário de sal para 6 g = 1 colher de chá rasa. Moderar o uso durante o preparo das refeições, evitar o consumo de alimentos ricos em sódio e tirar o saleiro da mesa.
- Aumentar ingestão de potássio: estudos populacionais indicam que o aumento do consumo de potássio previne o aumento de pressão arterial e preserva a circulação cerebral. Aumentar o consumo de vegetais crus, pois com o cozimento há uma grande perda do potássio dos alimentos. Veja abaixo a tabela como alimentos ricos em potássio.

Alimentos ricos em sódio	Alimentos ricos em potássio
• sal de cozinha (NaCl) e tempero industrializados	<ul style="list-style-type: none"> • frutas secas • melão • mamão • banana • grão de bico • feijão • lentilha
• alimentos industrializados (ketchup, molho inglês, maionese, mostarda, shoyu, caldos concentrados, molhos prontos para salada).	
• embutidos (salsicha, mortadela, lingüiça, apresuntado, presunto, salame, paio)	

• enlatados e conservas (extrato de tomate, milho, ervilha, patês, sardinha, atum, picles, azeitona, palmito, etc).	<ul style="list-style-type: none"> • soja • abóbora • cenoura • laranja • beterraba • tomate • batata • água de côco • vegetais de cor verde
• bacalhau, charque, carne seca, carnes e peixes defumados, alimentos conservados em sal.	
• aditivos (glutamato monossódico) utilizados em alguns condimentos, sopas de pacote, extrato de carne ou galinha.	
• queijos em geral	

Obs: incentivar o consumo de vegetais crus, pois a cocção reduz significativamente o teor de potássio dos alimentos.

- Evitar frituras em geral. Não cozinhar com margarinas ou creme vegetal. Preferir óleos vegetais pra o preparo dos alimentos; o azeite de oliva poder usado acrescentado aos alimentos já preparados (evitar usá-lo nas preparações)
- Evitar carboidratos simples (açúcares, mel, garapa, melado, rapadura e doces em geral), principalmente para o indivíduo diabético.