

Manual de Nutrição

Profissional

Capítulo 7

Plano Alimentar nas Situações
Especiais: Escolas, Trabalho, Festas,
Restaurantes e Dias de Doenças.



MANUAL DE NUTRIÇÃO

TEMAS E AUTORES

Capítulo 1 – Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes

Anelena Soccal Seyffarth

- Nutricionista Especialista em Nutrição Humana
- Preceptora da Residência em Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 2 – Alimentação e hábitos saudáveis

Deise Regina Baptista Mendonça

- Nutricionista Especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública
- Professora -adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR;
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 3 – Determinando o plano alimentar

Anita Sachs

- Nutricionista Mestre em nutrição humana pela London School Hygiene and Tropical Medicine
- Professora adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP,
- Doutora em Ciências pela UNIFESP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 4 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 1

- Nutricionista Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Unifesp com treinamento na Joslin Diabetes Center
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde /SP
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 5 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 2

Celeste Elvira Viggiano

- Nutricionista clínica e sanitária
- Educadora e especialista em diabetes, obesidade e síndrome metabólica.
- Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul-SP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 6 – Plano alimentar nas complicações metabólicas, agudas e crônicas do diabetes: hipoglicemia, nefropatia, dislipidemias

Marlene Merino Alvarez

- Nutricionista do grupo de Diabetes da Universidade Federal Fluminense (UFF);
- Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ
- Especialista em Educação e Saúde pela UFRJ
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Capítulo 7 - Plano alimentar nas situações especiais: escola, trabalho, festas, restaurantes e dias de doença

Gisele Rossi Goveia

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde/SP;
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Colaboradoras:

Ana Cristina Bracini de Aguiar

- Especialista em Nutrição Clínica
- Pós graduação em Administração Hospitalar.
- Nutricionista Clínica do Instituto da Criança com Diabetes, do Rio Grande do Sul.
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Clarissa Paia Bargas Uezima

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Josefina Bressan Resende Monteiro

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Professora-adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV)
- Pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2004/2005

Juliane Costa Silva Zemdegs

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Kariane Aroeira Krinas

- Nutricionista
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Marisa Sacramento Gonçalves

- Nutricionista Centro de Diabetes e Endocrinologia do Estado da Bahia
- Residência em Nutrição Clínica - Hospital Universitário Antonio Pedro, Niterói/RJ1980
- Especialista em Controle e Qualidade de Alimentos UFBA 1989
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

MANUAL DE NUTRIÇÃO

Profissional

CAPÍTULO 7

PLANO ALIMENTAR NAS SITUAÇÕES
ESPECIAIS: ESCOLAS, TRABALHO, FESTAS,
RESTAURANTES E DIAS DE DOENÇAS.

PLANO ALIMENTAR NAS SITUAÇÕES ESPECIAIS: ESCOLAS, TRABALHO, FESTAS, RESTAURANTES E DIAS DE DOENÇAS.

Autor: Gisele Rossi Goveia

Objetivo: Educar a pessoa com diabetes, afim de integrar as mudanças nutricionais positivas ao hábito alimentar, respeitando estilo e fase da vida.

INTRODUÇÃO

A terapia nutricional em Diabetes tem sido identificada como o ponto chave para o adequado controle metabólico do Diabetes. Sabe-se que, em casa, coberto por todos os cuidados familiares, seguir o plano alimentar prescrito, torna-se muito simples e, por muitas vezes esta situação reforça a impossibilidade de vivenciar situações importantes para o desenvolvimento humano em qualquer fase da vida. A seguir, abordaremos algumas destas situações:

Escola

Depois da família o convívio escolar é o contato social mais importante para todas as crianças. Entretanto existem alguns cuidados essenciais, para que ambos, criança e família possam desfrutar deste momento com segurança. A equipe de saúde deve orientar família e paciente, no sentido de fornecer orientações quanto aos cuidados requeridos pela pessoa com diabetes, tais como :

1. Os pontos fundamentais para o tratamento do diabetes, incluindo alimentação saudável integrada a medicação ,atividade física, monitoração da glicemia, bem como inclusão social.
2. Importância de respeitar os horários de refeições.
3. Atenção quanto ao tamanho da porção de alimentos consumidos.
4. Atenção a necessidade de complementar a refeição, caso a criança esteja em esquema insulínico tradicional (uma ou duas doses de insulina) e a ingestão de determinada refeição tenha sido reduzida.
5. Informação quanto ao oferecimento ou não de preparações que contenham açúcar.
6. Informações sobre equivalência ou substituições de alimentos, facilitando a seleção dos mesmos.
7. Informações sobre Contagem de carboidra-

tos, caso seja a terapia nutricional seguida, não havendo a necessidade de uma adaptação especial do cardápio escolar , minimizando o risco de menor ingestão

8. Os itens 6 e 7, são extremamente valiosos, para que os jovens em escola e em faculdades possam se alimentar em cantinas escolares, lanchonetes , restaurantes self service e por quilo.
9. Ajuste da alimentação à prática esportiva.
10. Conhecer os sintomas e tratamento de hiperglicemia e hipoglicemia.
11. Acesso da escola ao telefone dos pais, ou responsáveis ou até mesmo do médico endocrinologista.
12. Levar sempre consigo o cartão de identificação (SOU PORTADOR DE DIABETES), com informações referentes a doença e o que fazer em caso de emergência, bem como ter registrado os telefones de familiares ou responsáveis.

Trabalho

Os indivíduos com diabetes que realizam refeição durante o expediente de trabalho normal, deverão:

1. Informar o chefe e amigos de trabalho, quanto a importância da alimentação saudável, aliados a medicação atividade física e monitoração da glicemia, como ferramentas indispensáveis para o bom controle do diabetes
2. Informar chefe e amigos quanto aos sintomas e tratamento de hipoglicemia e hiperglicemia
3. Respeitar o fracionamento das refeições
4. Estar atentos às preparações que contenham açúcar, no caso de empresas que servem café, chá, e sucos, para contabilizá-lo, no seu plano alimentar.
5. Adquirir com o nutricionista, informações sobre equivalência ou substituições de alimen-

tos, facilitando a seleção dos mesmos.

6. Adquirir com equipe de saúde, informações sobre Contagem de carboidratos, e ajustes de medicamento (insulina e/ou medicação oral) muitas vezes necessários, principalmente em turno de trabalho noturno.
7. Os itens 5 e 6, são extremamente importantes, para se alimentar em lanchonetes, restaurantes self service e por quilo.
8. Ajuste da alimentação à prática esportiva
9. Levar sempre consigo o cartão de identificação (SOU PORTADOR DE DIABETES), com informações referentes a doença e o que fazer em caso de emergência, bem como ter registrado os telefones de familiares

Festas

As festas são importantes eventos sociais, onde as pessoas comemoram, brincam, compartilham, se re-encontram e acima de tudo vivenciam momentos felizes. Embora a proibição do açúcar ou alimentos que contenham açúcar, não seja uma orientação nutricional essencial para o bom controle do diabetes é importante estar atento a outros componentes, muito comuns nestas situações:

1. As crianças vão as festas para brincar e não para comer, havendo portanto maior risco de hipoglicemia durante ou até algumas horas após o término da mesma.
2. Caso a criança esteja em esquema insulínico tradicional (uma ou duas doses de insulina/dia) e a festa esteja acontecendo em horário de almoço, lanche da tarde ou jantar, é importante oferecer algum alimento, ainda em casa, buscando prevenir a hipoglicemia por atraso de refeição.
3. Utilizando o exemplo acima, uma outra opção seria buscar informações com o nutricionista, sobre lista de equivalentes de alimentos e Contagem de Carboidratos, para a correta substituição destas refeições.
4. Caso a criança esteja em esquema insulínico de múltiplas doses ou sistema de infusão de insulina, a orientação da equipe será essencial para adequada contagem de carboidratos e ajuste da dose de insulina ultra rápida, quando necessário.
5. Como as crianças, em festas os jovens estão mais interessados em dançar, conversar e “ficar” mais do que se alimentar. Tudo isso associado ao consumo, muitas vezes excessivo de álcool, maximizando o risco da hipoglicemia.

6. Os jovens devem ser orientados a se alimentar antes de sair para as “baladas” evitar ou pelo menos restringir o consumo de bebidas alcoólicas, ou ainda se alimentar enquanto estiver consumindo bebida alcoólica.
7. Os jovens deverão ser orientados a sempre levar consigo o monitor de glicose, bem como alimentos para o adequado tratamento da hipoglicemia.
8. Os itens 2 e 3 são válidos também para jovens em festas.
9. Os adultos, deverão ficar atentos para não tornar o evento social como sinônimo de bebidas e comidas em excesso
10. Os adultos que utilizam medicação oral ou esquema insulínico tradicional (uma ou duas doses de insulina) deverão buscar informações com o nutricionista, sobre lista de equivalentes de alimentos e Contagem de Carboidratos, para a correta substituição das refeições nestas situações, bem como quanto a ingestão de algum alimento, ainda em casa, pensando em prevenir situações de hipoglicemias, em função do atraso das refeições em festas e coquetéis.
11. Adultos em esquema insulínico de múltiplas doses ou sistema de infusão de insulina, deverão solicitar orientação da equipe quanto a contagem de carboidratos e provável ajuste da dose de insulina ultra rápida às refeições.
12. Os adultos deverão ser orientados quanto ao que se considera saudável, em relação ao consumo de álcool, restringindo quantidades, ou ainda se alimentar enquanto estiver consumindo bebida alcoólica.
13. Os adultos deverão ser orientados a sempre levar consigo o monitor de glicose, bem como alimentos para o adequado tratamento da hipoglicemia.
14. Crianças, jovens e adultos sempre deverão levar consigo o cartão de identificação (SOU PORTADOR DE DIABETES), com informações referentes a doença e o que fazer em caso de emergência, bem como ter registrado os telefones de familiares ou responsáveis.

Restaurantes

Ir a um restaurante é um evento social cada vez mais comum, principalmente nos grandes centros, quer seja para discutir um negócio, ou comemorar uma data especial. Assim como em festas, está é uma situação onde as pessoas saem da rotina e algumas dicas poderão ajudar a manter os níveis glicêmicos dentro

dos limites convenientes :

1. É importante que a pessoa com Diabetes opine sobre a escolha do restaurante, procurando estabelecimentos com cardápio variado.
2. Chamar o garçom e esclarecer dúvidas sobre os alimentos que compõe o prato, bem como o tamanho da porção.
3. Ficar atento a entrada ou couvert, normalmente ricos em gorduras.
4. Solicitar, caso necessário mudanças no prato, como por exemplo pedir que o molho venha no prato separado ou até mesmo a substituição de um frito por um grelhado. Assim será possível consumir a quantidade desejada.
5. As pessoas com diabetes que utilizam medicação oral ou esquema insulínico tradicional (uma ou duas doses de insulina) deverão buscar informações com o nutricionista, sobre lista de equivalentes de alimentos e Contagem de Carboidratos, para a correta substituição da refeição, favorecendo o seguimento do plano alimentar prescrito.
6. As pessoas com diabetes em esquema insulínico de múltiplas doses ou sistema de infusão de insulina, deverão solicitar orientação da equipe quanto a contagem de carboidratos e provável ajuste da dose de insulina ultra rápida às refeições.
7. Todos as pessoas com diabetes independente da faixa etária deverão ter atenção, ao consumir bebidas alcóolica, como citado acima.
8. Todos as pessoas com diabetes deverão ser orientados a sempre levar consigo o monitor de glicose, bem como alimentos para o adequado tratamento da hipoglicemia.
9. Crianças , jovens e adultos sempre deverão levar consigo o cartão de identificação “SOU PORTADOR DE DIABETES”, com informações referentes a doença e o que fazer em caso de emergência, bem como ter registrado os telefones de familiares ou responsáveis.

Dias de doença

Por mais que se mantenha hábitos saudáveis, muitas vezes é impossível escapar de um mal estar, causado por exemplo pelo consumo de um alimento deteriorado, sem que seja perceptível, causando diarreia, vômitos, febre, bem como indisposição ou inapetência

conseqüência muitas vezes de resfriados. Sabemos que estas situações podem causar um forte impacto no controle do diabetes, havendo a necessidade de estar atento aos seguintes pontos:

1. Importante entrar em contato com o médico para verificar a necessidade de prescrição de medicamento específico, bem como ajuste na medicação (medicação oral / insulina).
2. Manter o plano alimentar prescrito, utilizando as listas de equivalentes de alimentos e contagem de Carboidratos, para adaptação dos alimentos, proporcionando maior aceitação dos mesmos.
3. As pessoas com diabetes em esquema insulínico de multiplas doses ou sistema de infusão de insulina, deverão solicitar orientação da equipe quanto a contagem de carboidratos e provável ajuste da dose de insulina ultra rápida às refeições, principalmente em casos de diarreia e vômitos.
4. Aumentar o consumo de líquidos, para prevenir a desidratação. O soro caseiro, oferecido em intervalos curtos poderá ser ótima opção neste caso.
5. Fracionar as refeições em pequenas porções ao longo do dia poderá facilitar a aceitação dos alimentos.
6. A monitoração da glicemia será o guia para o tratamento, também nestes situações especiais.
7. Verificar com a equipe informações sobre a dosagem de cetona , no sangue e urina.
8. Manter contato constante com o médico
9. Levar sempre consigo o cartão de identificação “SOU PORTADOR DE DIABETES”, com informações referentes a doença e o que fazer em caso de emergência, bem como ter registrado os telefones de familiares ou responsáveis.
10. Vale ressaltar que, a alimentação saudável tem papel essencial no controle do diabetes e redução de risco de desenvolvimento de complicações a longo prazo, entretanto não existe uma “única dieta”, adequada à todos os portadores de diabetes. A equipe deverá trabalhar lado a lado do paciente e família, orientando para as diversas situações de vida, objetivando saúde e independência.

LEITURA COMPLEMENTAR:

1. Beaser,R.S.;Hill,J.V.C.The Joslim Guide to Diabetes,1995
2. Holler,J.H.;Pastors,J.G.Diabetes Medical Nutrition Therapy – A professional Guide to Management and Nutrition Education Resources. American Diabetes Association,1997;83-91.
3. Lawlor;M.T. et al. Caring for Yong Children Living with Diabetes.Joslim Diabetes Center,1997.
4. Seyffarth,A.S. et al.Abordagem Nutricional em Diabetes Mellitus.Ministério da Saúde,2000;69-79.
5. American Diabetes Association. Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. Diabetes Care, volume 30, supp 1, january,2007