

23 de janeiro de 2015

<http://justnews.pt/noticias/desafios-nutricionais-e-alimentares-na-diabetes>



## Desafios nutricionais e alimentares na diabetes

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo. Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.  
Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).  
Membro da Ordem dos Nutricionistas nº 1581D  
[verasofia.fernandes@auchan.pt](mailto:verasofia.fernandes@auchan.pt)

A evidência atual suporta a efetividade da dietoterapia e da atividade física na prevenção e manutenção do controlo da diabetes tipo 2. Mais, para além do controlo da glicemia, têm ainda o benefício de controlar fatores de risco como a pressão arterial e o perfil lipídico do doente diabético. Importa assim potenciar estas vertentes.

No que toca à dietoterapia, a avaliação e a intervenção nutricionais devem ser realizadas o mais brevemente possível após diagnóstico, fomentando o reconhecimento do papel da alimentação no controlo da condição, junto do doente diabético. A instituição ou não de farmacoterapia não deve desmotivar nem desresponsabilizar o doente na realização das alterações de estilo de vida necessárias.

A monitorização da implementação do plano nutricional, bem como a avaliação dos outcomes e situação clínica, deve ser garantida em intervalos de tempo regulares, para manter o doente consciente do que está a fazer correta ou incorretamente, para o motivar e continuamente capacitá-lo no sentido de conseguir fazer escolhas alimentares, e correspondentes quantidades, corretas e adequadas a si.

Um diabético deverá ter uma alimentação semelhante àquela que é recomendada para a população em geral, podendo, no entanto, beneficiar de uma dietoterapia cardioprotetora, nomeadamente com limitação do consumo de lípidos saturados a 7% do Valor Energético Total ( VET), em vez dos 10% indicados para a população em geral. Para além disto, as recomendações nutricionais deverão incidir num controlo do consumo de açúcares adicionados, lípidos, álcool (quando pertinente) e restrição no aporte energético (em caso de excesso de peso).

É na manutenção do plano alimentar que pode estar o maior desafio, sendo essencial mantermos a capacidade de demonstrar que a alimentação pode ser saborosa e variada, sempre tendo em conta hábitos e preferências. As refeições intermédias, diariamente, e os dias de festa, esporadicamente, são das maiores dificuldades para manter o nível de ingestão de açúcares e lípidos, nomeadamente saturados, dentro do adequado. As opções de produtos sem açúcares adicionados estão a tornar-se, cada vez mais, escolhas mais saudáveis, sem recurso a fontes de ácidos gordos trans e menor recurso a saturados e sal.

Apesar de a utilização de edulcorantes (e produtos que os contêm) ser ainda tema de debate no seio dos profissionais de saúde, a evidência atual corrobora que os edulcorantes não calóricos são seguros e permitem aumentar a variedade na dieta, podendo ser um contributo à motivação e, assim, à manutenção de um padrão alimentar saudável, do controlo glicémico (já que não elevam a glicemia) e dos fatores de risco.

Nunca é demais salientar que a crescente existência de melhores alternativas não dispensa a leitura do rótulo, que deverá ter em conta a globalidade do perfil nutricional do produto – não apenas do valor energético, glícidos e açúcares, mas também dos lípidos totais e saturados, fibra e sal.

Apoio:  **saúde e bem-estar**  
Jumbo

**Jornal Médico**

Artigo publicado no Jornal Médico de janeiro 2015