

10 PASSOS FUNDAMENTAIS para ajudar a controlar o **DIABETES** através da **ALIMENTAÇÃO**



ANIZE VON FRANKENBERG

NUTRIÇÃO FUNCIONAL • METABOLISMO



10 PASSOS FUNDAMENTAIS PARA AJUDAR A CONTROLAR O DIABETES ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Por Anize von Frankenberg

Nutricionista Clínica Funcional e
Doutora em Endocrinologia



frutacor
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUMÁRIO

Minha história	04
10 passos FUNDAMENTAIS para AJUDAR a controlar o DIABETES através da ALIMENTAÇÃO	06
1. Alimente as bactérias “do bem” que habitam o seu intestino	08
2. Adote uma dieta de baixa carga glicêmica	12
3. Consuma frutas ao invés dos sucos e dos doces	14
4. Evite lanches com elevado teor de carboidratos	16
5. Inclua gorduras boas na sua alimentação	18
6. Evite alimentos industrializados	20
7. Evite temperos prontos no preparo da comida	22
8. Opte por carnes magras como fonte de proteína	24
9. Seu organismo não entende a diferença entre dia de semana e final de semana	26
10. Esteja atento ao seu organismo: a resposta glicêmica a um alimento pode ser diferente entre as pessoas	28
Encerramento	30
Contato	31

MINHA HISTÓRIA

Olá,

Vou te contar os caminhos que me trouxeram até aqui. Sou nutricionista, mas antes disso, sou filha de uma cozinheira de mão cheia, portanto, gosto muito de comer bem e experimentar novos sabores. Desde pequena, aprendi que comida de verdade, que não vem pronta em embalagens, é que nutre o corpo.

Quando cursei nutrição, comecei a entender que as muitas doenças, como o diabetes, surgem através da interação da nossa genética com as escolhas alimentares e de estilo de vida que fazemos ao longo da vida.

A partir dessa observação, comecei a aprofundar meus conhecimentos na área de endocrinologia e metabolismo com enfoque no diabetes. Por que escolhi estudar o diabetes? Pois a doença já acomete mais de 7% da população brasileira e tem um custo elevado para a saúde, de mais de 17 bilhões de dólares ao ano no nosso país. Aliado a isso, a nutrição tem um impacto importantíssimo na prevenção e também no tratamento da doença.



Participando e apresentando trabalho no Congresso Americano de Diabetes em 2012.



Registro de uma palestra ministrada no Congresso da Sociedade de Cardiologia do RS em Gramado – 2016.

Com esses dados em mãos, decidi realizar meu doutorado no programa de pós graduação de ciências médicas: endocrinologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que foi a universidade que me acolheu desde o início da graduação. Fui pesquisadora do grupo de pré-diabetes e diabetes. Durante o doutorado, fiz uma imersão em um grupo de pesquisa da Universidade de Washington, que é conhecido mundialmente por conduzir estudos em diabetes. Ainda, ao longo da caminhada, realizei um curso de pós-graduação em nutrição clínica funcional.

Hoje, dedico meu tempo ao consultório para auxiliar as pessoas com diabetes a manejarem melhor a doença e, acima de tudo, encontrarem prazer na comida saudável e sentirem-se bem.

Além disso, também dedico meu tempo a ensinar na graduação e na pós-graduação, pois acredito que passar o conhecimento adiante é uma forma de aprender, trocar e retribuir. Quem sabe assim construímos uma sociedade mais saudável em todos os sentidos?

Aproveite as informações contidas nesse e-book e tenha uma vida mais saudável!

10 PASSOS FUNDAMENTAIS para ajudar a controlar o **DIABETES** através da **ALIMENTAÇÃO**

VEJA AGORA MESMO!



ANIZE VON FRANKENBERG
NUTRIÇÃO FUNCIONAL • METABOLISMO

**VAMOS FALAR
BREVEMENTE
SOBRE O QUE É O
DIABETES, COM
ENFOQUE NO
DIABETES TIPO 1
E TIPO 2.**



No diabetes tipo 1, ocorre um ataque imunológico que leva à morte das células beta do pâncreas, que são responsáveis por produzir a insulina. A insulina é o hormônio que leva a glicose para dentro das células, controlando a glicemia. Nesse tipo de diabetes, a aplicação da insulina somada a uma alimentação equilibrada e contagem de carboidratos é o tratamento indicado para controlar a glicemia.

Já no diabetes tipo 2, a hiperglicemia ocorre devido à resistência à ação da insulina nos órgãos somada à produção elevada de glicose pelo fígado. Com a resistência insulínica, esse hormônio não consegue desempenhar o seu papel de carregar a glicose para dentro das células. Portanto, a glicose fica circulando em níveis elevados na corrente sanguínea.

Em ambos os casos, se o diabetes não for tratado com alimentação correta e administração dos medicamentos conforme indicado pelo médico, ocorrem diversos prejuízos em outros órgãos como, por exemplo, rins, coração e olhos.

Costumo dizer que a alimentação é fundamental no tratamento do diabetes. Sem o equilíbrio alimentar, mais medicamentos são adicionados, doses são aumentadas e, ainda assim, o controle da glicemia não é alcançado com sucesso.

Portanto, não adianta brigar com a comida, que tal fazeres as pazes e eu te ajudo pontuando os 10 passos fundamentais para controlar o diabetes através da alimentação. Te prometo que não precisa ser sem graça e monótono, muito pelo contrário, tenho certeza de que vais descobrir um mundo de sabores até então desconhecidos.

1 ALIMENTE AS BACTÉRIAS “DO BEM” QUE HABITAM O SEU INTESTINO

Você sabia que a melhora da qualidade da flora intestinal tem sido relacionada com a melhora do controle glicêmico? Isso mesmo, fornecer nutrientes que alimentam as bactérias “do bem” favorecerão a multiplicação desses microorganismos que podem te ajudar a controlar melhor a glicemia.

Quais nutrientes são esses? As fibras prebióticas!! A inulina e o fruto-oligossacarídeo são prebióticos típicos. Ambos naturalmente presentes em grande número de frutas e vegetais: bananas, chicória, alcachofras, cebola, alho e alho poró.

O amido resistente, também atua como nutriente para a fermentação da microbiota no intestino grosso. Este, você pode encontrar na farinha ou biomassa de banana verde!



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Que tal no café da manhã incluir a primeira fruta? Já vai começar o dia com fibras. Lembre-se: 3 frutas por dia irão ajudar a aumentar o teor de fibras da dieta! Para reduzir o impacto da fruta na glicemia, polvilhe chia, linhaça ou sementes oleaginosas. A combinação fica perfeita: fibras + gorduras boas = saúde + sabor!

Para condimentar suas refeições principais, que tal incluir cebola, alho e alho poró? Mais prebióticos para as bactérias “do bem”. Menos temperos prontos para as bactérias “do mal”.

Já experimentou biomassa de banana verde? Se não, corra para experimentar. Serve bem para preparações como antepastos!



BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES: Bananas verdes

MODO DE PREPARO:

1. Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura, lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela, leve à pressão e quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos.
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
3. Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca.
4. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira para fazer, pães, bolos, mousse etc. A casca, você vai utilizar para fazer a receita de caponata funcional!



CAPONATA FUNCIONAL

INGREDIENTES:

- 1 cebola
- 2 tomates (prefira os orgânicos, pois o tomate é o campeão em contaminação por agrotóxicos)
- 1/2 xícara de alcaparras
- 1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 1 berinjela
- 4 cascas de banana verde cozidas
- 2 dentes de alho amassados
- Temperos a gosto (sal marinho, manjeriço, tomilho, pimenta)

MODO DE PREPARO:

Comece cortando a berinjela e deixe de molho com 1 colher de sopa de sal marinho. Depois corte os outros ingredientes (tomate sem semente, casca da banana verde, cebola). Em seguida comece refogando a berinjela em uma frigideira até ficar murchinha e reserve em uma tigela. Coloque os outros ingredientes para refogar (tomate, cebola, alho, casca da banana). Depois acrescente a berinjela e as alcaparras com o caldinho. Espere até os ingredientes se misturarem, tempere a gosto e ao final adicione o azeite de oliva extra virgem.

2 ADOTE UMA DIETA DE BAIXA CARGA GLICÊMICA

O conceito é simples. Para entender melhor, vamos fazer um comparativo entre pão branco e pão integral: qual você acha que eleva menos a glicemia? Se pensaste em pão integral, acertou! Por conter mais fibras e menos carboidratos disponíveis para a digestão e absorção, o pão integral vai elevar menos a glicemia. O mesmo serve para os outros cereais integrais. Arroz e farinhas integrais elevam menos a glicemia do que os cereais refinados.

Essa substituição qualitativa do refinado para o integral reduz a carga glicêmica da sua dieta e faz uma grande diferença no controle glicêmico. Além disso, como falamos no primeiro passo, as fibras ajudam na seleção de bactérias “do bem” e ainda ajudam a aumentar a saciedade. Pense nisso e coloque em prática!



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Que tal experimentar waffle de aveia para o café da manhã?

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de amêndoa (noz ou pecã)
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de chia
- 1 banana madura amassada
- ½ xícara de chá de leite de soja zero ou leite de vaca

PREPARO:

- Misture os ingredientes e coloque em uma frigideira anti-aderente. Bom apetite!

3

CONSUMA FRUTAS AO INVÉS DOS SUCOS E DOS DOCES

Frutas são sempre melhores opções do que os sucos, mesmo os naturais. Mas por quê? Pois os sucos, principalmente quando coados, apresentam menor teor de fibras e concentram o açúcar natural da fruta. Isso faz com que a glicemia eleve bastante. Além disso, na prática, se formos fazer um copo de suco de laranja iremos utilizar em média 3 laranjas. Se você fosse comer a fruta, inclusive com a parte esbranquiçada fibrosa, iria parar na primeira, pois a saciedade obtida é muito maior.

Além disso, as frutas in natura ou desidratadas servem como ótimas substituições para a vontade de comer doce. Hoje em dia, há uma infinidade de frutas desidratadas no mercado. Dica: combine com um mix de oleaginosas, assim, irá reduzir o pico de glicose. E cuidado com a quantidade!



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Já experimentou banana com canela por alguns segundos no microondas? A banana libera o açúcar natural da fruta e se torna uma sobremesa. Essa é uma boa dica para consumir frutas no inverno.

Outra ideia que acho bem legal, mas para o verão: pique frutas variadas, coloque em forminhas de picolé, preencha com água de coco e leve ao freezer. Após algumas horas terá uma sobremesa refrescante.

4

EVITE LANCHES COM ELEVADO TEOR DE CARBOIDRATOS

Combinar muitos carboidratos na mesma refeição vai aumentar a glicose no sangue e piorar o controle da doença. Mas quais alimentos são fonte de carboidratos? O grupo das farinhas e biscoitos, dos vegetais como batata, aipim, arroz, polenta e das frutas são os principais alimentos fonte. Lembre-se: não some muitos desses alimentos na mesma refeição. Preste atenção nos lanches. Será que estás consumindo muito carboidrato no mesmo momento? Se sim...

Qual a estratégia para não somar muitos alimentos fonte de carboidratos?

Combinar esses alimentos com alimentos mais protéicos como ovos, leites e derivados. Ou então acrescentar na refeição alimentos fontes de gorduras do bem como, por exemplo, castanhas, nozes e amêndoas.



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Para os lanches do dia-a-dia, a dica do mix de frutas desidratadas com as sementes oleaginosas funcionam muito bem.

Outra sugestão é fazer um sanduíche natural, com pão integral, muitos vegetais, carne magra (ao invés dos frios) ou então ovo.

Ainda há a opção de combinar iogurte natural com fruta e farelo de sementes oleaginosas. Fica uma delícia refrescante!

5 INCLUA GORDURAS BOAS NA SUA ALIMENTAÇÃO

Por muito tempo as gorduras foram consideradas vilãs. Entretanto, diversos estudos sobre a alimentação da população do mediterrâneo tem demonstrado que a inclusão de gorduras na dieta podem beneficiar muito o paciente com diabetes. Mas espere, pois não é qualquer tipo de gordura!

As gorduras que são boas e que devem ser incluídas são: azeite de oliva extra-virgem, sementes oleaginosas e, inclusive, abacate, pois é fonte de gordura monoinsaturada, que faz muito bem à saúde.

As gorduras que devem ser consumidas com moderação: gorduras derivadas do leite (manteiga e nata, por exemplo) e das carnes gordas.

Agora a informação mais importante! Fuja, sem pestanejar da gordura trans!!! É a gordura presente nos alimentos industrializados como biscoitos e salgadinhos.



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Já pensou em fazer guacamole para comer junto com uma boa salada ou com torradinhas integrais? Então aí vai a receita:

INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro descascado
- 2 tomates médios maduros
- 1 cebola picada
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 1/2 de xícara de folhas de coentro picadas
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

• Pique os tomates, as cebolas, a pimenta dedo-de-moça e as folhas de coentro e coloque-os em uma tigela. Acrescente o abacate e amasse-o grosseiramente. Misture com cuidado para que o abacate não vire uma pasta; os pequenos pedaços fazem parte da receita. Acrescente o azeite. Prove e acrescente o sal e a pimenta-do-reino se desejar.

6

EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Chegamos em um ponto chave! Se o teu carrinho de compras tem mais caixas do que alimentos in natura, estás comprando de forma equivocada. **As caixinhas, geralmente, contém produtos ultra-processados, cheios de conservantes, gorduras trans e sódio.**

É claro que, atualmente, os alimentos sofrem na sua grande maioria algum processamento na indústria. Mas você pode optar pelos que sofrem menor processamento. Aqueles que não contém ingredientes estranhos, que não sabemos decifrar. Por exemplo, leites, iogurte natural e até mesmo o tomate pelado.

Agora, se no produto que estás comprando vem uma lista enorme de ingredientes, muitos dos quais não sabes o que é, fuja! **Isso serve inclusive para alimentos com apelo saudável, como barrinhas de cereal e sucos “naturais”.**



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Existem boas **BARRINHAS** no mercado, que são com sementes oleaginosas, aveia e outros cereais integrais.

Caso estejas animado, segue uma **RECEITA CASEIRA** cheia de sabor e fibras para substituir a industrializada! Aí vai:

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa rasas de linhaça
- 5 colheres de sopa de nozes picadas
- 5 ameixas pretas sem caroço picadas OU tâmaras
- 9 damascos secos picados
- 1 banana média picada
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- ½ xícara de chá de quinoa em flocos
- 2 colheres de sopa de gergelim tostados
- 1 colher de sopa rasa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de agave.

PREPARO:

- Cobrir a linhaça com água até hidratar (em torno de 15 min). Após levar ao fogo baixo todos os ingredientes para formar a massa (em torno de 5 minutos). Untar um refratário, espalhar a massa uniformemente com uma espátula e levar ao forno médio pré-aquecido (180°C) por 25-30 minutos ou até dourar. Guardar em geladeira, dura de 15-20 dias.

7 EVITE TEMPEROS PRONTOS NO PREPARO DA COMIDA

Os temperos prontos, como caldos de carne, estão na lista dos produtos que mais contém substâncias nocivas ao organismo. Tais como sódio (em excesso), conservantes, corantes e gordura trans.

Para fugir dos temperos prontos, que tal usar mais alho e cebola no preparo das refeições? Outra sugestão é utilizar a pimenta, pois além de fazer bem à saúde, utilizamos menos sal quando usamos pitadas de pimenta. Ainda, é possível temperar o sal com ervas aromáticas. Fica delicioso!

Lembre-se que tempero pronto é a combinação de ingredientes relacionados ao desenvolvimento de uma das complicações mais comuns do diabetes: as complicações cardiovasculares!



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Gosto muito de indicar o uso dos caldos feitos em casa com carcaça de frango e vegetais. Ou simplesmente, feito apenas com vegetais. Aí vai uma receita!

INGREDIENTES:

- 3 cebolas grandes sem casca inteiras
- 3 cravos
- 2 cenouras em pedaços
- 2 talos de salsão cortado em pedaços
- 1 alho-poró limpo e cortado em pedaços
- 2 dentes de alho cortados ao meio
- 8 talos de salsinha
- 2 folhas de louro
- 1/2 colher (chá) de grãos de pimenta-do-reino
- 3 litros de água

PREPARO:

Lave bem todos os legumes. Espete 1 cravo em cada cebola e ponha todos os ingredientes em uma panela. Cubra com a água e leve para ferver. Abaixar o fogo e cozinhe em fogo baixo por 45 minutos. Durante o cozimento, retire a espuma que se forma na superfície. Coe o caldo, despreze os legumes (ou pode liquidificar junto também) e deixe esfriar. Congele em forminhas de gelo e utilize em até 2 meses. Dica: pode acrescentar alguma carne magra. Para isso, primeiramente cozinhe a carne e após adicione os legumes, a água e cozinhe conforme orientado acima. Rendimento: 2,5 litros aproximadamente.

8 OPTE POR CARNES MAGRAS COMO FONTE DE PROTEÍNA

Já vou começar polemizando. Você acha realmente que adicionar blanquet, peito de peru, presunto ou qualquer assemelhado do grupo dos embutidos significa incluir proteína de boa qualidade na dieta? Se sim, você deve rever os conceitos!!

Os embutidos contém conservantes relacionados ao aumento de risco de desenvolver câncer. Portanto, fuja dos embutidos! De qualquer espécie, ok? Mas o que colocar no sanduba? Oras, a sobra da carne magra do almoço, ovo cozido, atum ou sardinha. São todas boas opções.

Lembre-se de incluir mais peixe na alimentação. O peixe contém ômega-3, que é um anti-inflamatório natural.



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Hmmmm olha essa receita fácil de peixe para fazer no dia-dia de salmão com gergelim ao forno:

INGREDIENTES:

- 1 filé de salmão
- Suco de limão
- Azeite de oliva e sal a gosto
- 2 colheres de sopa de Gergelim

PREPARO:

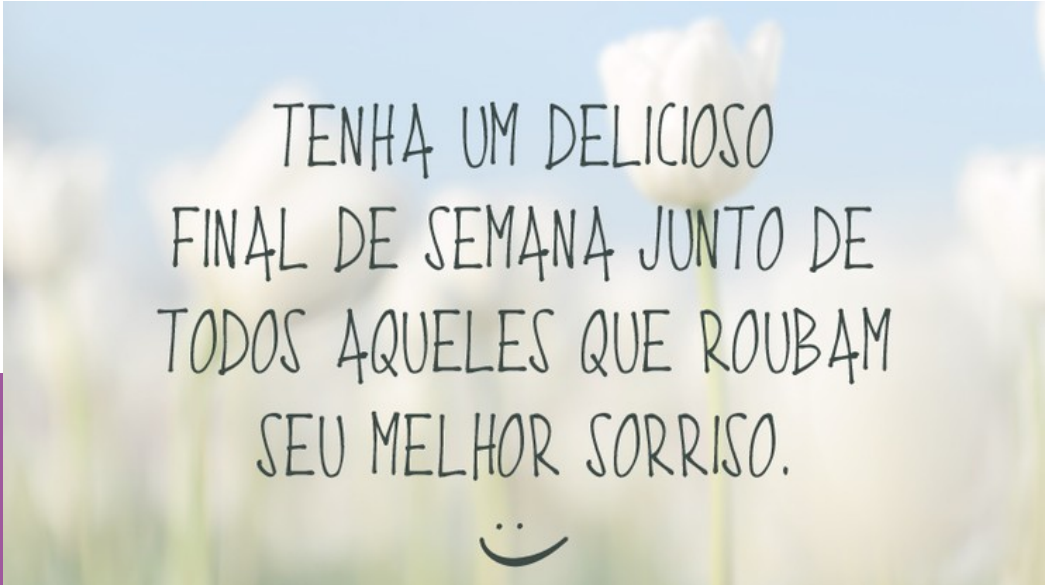
- Passe o suco do limão em todo o salmão, tire o excesso do limão em água e seque com papel toalha. Coloque o peixe em um refratário. Espalhe o sal pelo peixe, regue com azeite de oliva e polvilhe o gergelim por cima. Leve ao forno a 180°C por em média 45 min ou até dourar.

9

SEU ORGANISMO NÃO ENTENDE A DIFERENÇA ENTRE DIA DE SEMANA E FINAL DE SEMANA

Costumo conversar diariamente sobre isso com os pacientes. Não funciona legal cuidar bem da alimentação nos dias de semana e no final de semana não pensar no que se come.

O controle da glicemia deve ser contínuo. Lembra do exame da hemoglobina glicada? Pois bem, esse exame reflete direitinho o cuidado ao longo de um período (em média de 3 meses). Portanto, as escapadas no final de semana, acabam prejudicando o controle da glicemia e aparece tudo no exame, lembre-se disso.



TENHA UM DELICIOSO
FINAL DE SEMANA JUNTO DE
TODOS AQUELES QUE ROUBAM
SEU MELHOR SORRISO.



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

Pergunta clássica: e se eu tiver uma festa de aniversário?
Se você tem diabetes tipo 1, a contagem de carboidratos ajuda bastante nos momentos festivos. É preciso contabilizar a quantidade de carboidrato a ser ingerida e corrigi-la com o uso da insulina rápida ou ultra-rápida. O nutricionista pode auxiliá-lo na aprendizagem desse método. Lembre-se: você conhece seu organismo e sabe o que vale ou não a pena consumir, pois mesmo com a contagem de carboidratos, nem sempre a resposta glicêmica é exatamente a esperada. Não exagere!

Se você tem diabetes tipo 2, lembre-se que mesmo em uso dos medicamentos que auxiliam o organismo a captar a glicose sanguínea, os excessos alimentares, principalmente de doces e farináceos, bagunçam o controle da glicemia. A palavra moderação cabe em qualquer contexto, incluindo festas. A sua saúde está nas suas mãos!

10

ESTEJA ATENTO AO SEU ORGANISMO: A resposta glicêmica a um alimento pode ser diferente entre as pessoas.

Recentemente, foi publicado um estudo que demonstrou que pessoas diferentes apresentam respostas glicêmicas (aumento do açúcar no sangue) de forma distinta quando consomem o mesmo alimento na mesma quantidade. E isso parece estar relacionado com a **interação entre os microorganismos do intestino e os alimentos ingeridos**.

Por isso, ninguém conhece melhor o teu organismo do que tu mesmo. Se tiveres diabetes tipo 1, principalmente, aqui vai um lembrete importante: faça registros dos alimentos ingeridos e medidas de glicemia capilar conforme combinado com o médico e o nutricionista. Assim, saberás como o teu organismo reage ao alimento x, y ou z.



COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

- Faça anotações das refeições (alimentos ingeridos e quantidades). Anote as medidas de glicemia antes e 2h após a refeição. Leve essas anotações ao nutricionista e ao médico para que esses profissionais te auxiliem a cuidar do diabetes.
- Esteja aberto às mudanças propostas para a sua alimentação, pois o controle do diabetes depende de um bom planejamento alimentar associado ao tratamento medicamentoso.
- Lembre-se: a alimentação correta é de fundamental importância para ajudar a controlar o diabetes!

GOSTOU DAS INFORMAÇÕES CONTIDAS NESSE E-BOOK?

Espero ter contribuído para que as tuas escolhas se tornem mais conscientes e mais apropriadas para o controle do diabetes.

Recomendo o acompanhamento regular com um nutricionista. É esse o profissional que poderá te auxiliar na busca pela alimentação ideal para o controle do diabetes, levando em consideração todas as particularidades do teu organismo e da tua cultura alimentar.

O nutricionista te fará compreender que a alimentação não precisa ser monótona. Existe uma infinidade de sabores a serem explorados. Esteja aberto às mudanças!

Não esqueça: além do controle alimentar, o uso apropriado dos medicamentos prescritos pelo médico e a busca por exercício físico regular orientado pelo educador físico e/ou fisioterapeuta são fundamentais no tratamento do diabetes.



10 PASSOS FUNDAMENTAIS PARA AJUDAR A CONTROLAR O DIABETES ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Por Anize von Frankenberg

Nutricionista Clínica Funcional e
Doutora em Endocrinologia
CRN-2 10.371



frutacor
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

CLÍNICA FRUTACOR - Nutrição Funcional
(51) 3209.0961 | anize@frutacor.ntr.br | www.frutacor.ntr.br
Av. Cel Lucas de Oliveira 505/310. Porto Alegre-RS



ANIZE VON FRANKENBERG

NUTRIÇÃO FUNCIONAL • METABOLISMO