

# NUTRI SOU DIABÉTICO O QUE POSSO COMER?

EVELINE PIAIA  
TIFFANY PROKOPP HAUTRIVE



Copyright © 2021 da edição brasileira.  
by RFB Editora.

Copyright © 2021 do texto.  
by Autoras.

Todos os direitos reservados.



Todo o conteúdo apresentado neste livro, inclusive correção ortográfica e gramatical, é de responsabilidade do(s) autor(es).

Obra sob o selo *Creative Commons*-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original.

*Conselho Editorial:*

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA (Editor-Chefe).

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida - UFOPA.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.<sup>a</sup> Dra. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.<sup>a</sup> Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Prof. Dr. Orlando José de Almeida Filho - UFSJ.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Isabella Macário Ferro Cavalcanti - UFPE.

Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares - UFPI.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Welma Emidio da Silva - FIS.

*Diagramação e design da capa:*

Autoras.

*Revisão de texto:*

Autoras

*Bibliotecária:*

Janaina Karina Alves Trigo Ramos

*Assistente editorial:*

Manoel Souza.



Home Page: [www.rfbeditora.com](http://www.rfbeditora.com).

E-mail: [adm@rfbeditora.com](mailto:adm@rfbeditora.com).

Telefone: (91)98885-7730.

CNPJ: 39.242.488/0001-07.

R. dos Mundurucus, 3100, 66040-033, Belém-PA.

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786558891642>

**Catálogo na publicação**  
**Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**

P579

Piaia, Eveline

Nutri sou diabético: o que posso comer? / Eveline Piaia, Tiffany Prokopp Hautrive – Belém: RFB, 2021.

Livro em PDF

20 p., il.

ISBN 978-65-5889-164-2

DOI: 10.46898/rfb.9786558891642

1. Nutrição. 2. Alimentação sadia. 3. Dietas. 4. Diabetes. I. Piaia, Eveline. II. Hautrive, Tiffany Prokopp. III. Título.

CDD 613.2

Índice para catálogo sistemático

I. Nutrição : Diabetes

Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros digitais de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade!

Nossa inspiração é acreditar que a ampla divulgação do conhecimento científico pode mudar para melhor o mundo em que vivemos!

*Equipe RFB Editora*



## NUTRI SOU DIABÉTICO O QUE POSSO COMER?

Este material foi desenvolvido, por nutricionistas, especialmente para você que possui dificuldades de entender a resposta dos alimentos na sua glicemia e isso vai auxiliar no seu tratamento do diabetes.

Um dos grandes desafios do diabetes é manter a glicemia dentro da normalidade.

Você se questiona...

Por que a minha glicemia não se comporta como eu espero?

A partir de agora você começará a entender! Vamos lá?

## CONHECENDO AS NUTRICIONISTAS



Nutricionista;  
Especialista em Nutrição clínica e aspectos endocrinológicos;  
Especialista em obesidade;  
Atua na área de Nutrição Clínica e Hospitalar.  
Experiência com atendimentos de pacientes com Diabetes, Hipertensão Arterial, Dislipidemias, Obesidade e Síndrome Metabólica.



Nutricionista;  
Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos;  
Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos;  
Atua na área de Gestão do Serviço de Nutrição Hospitalar.  
Experiência com atendimentos de pacientes em terapia intensiva com nutrição oral, enteral e parenteral, internados no hospital por diversas patologias e acamados em domicílio.



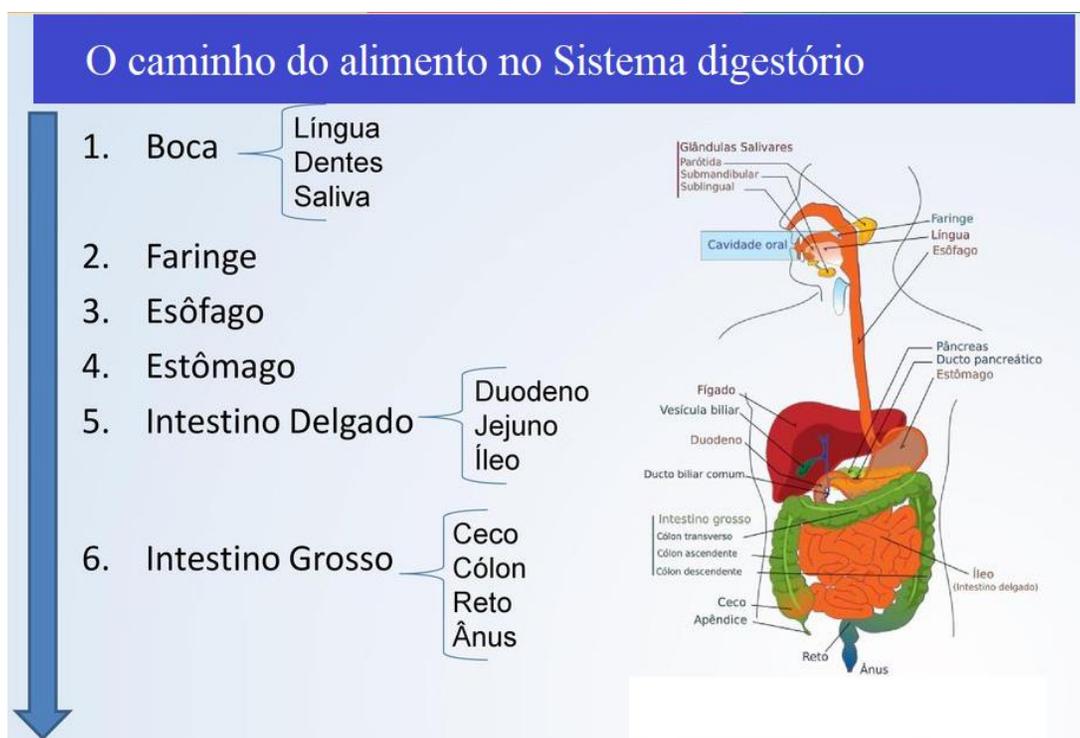
## SUMÁRIO

1. Nutris tudo que eu como vai alterar a minha glicemia?.....7
2. O carboidrato é vilão mesmo?.....9
3. Ah, mas e se for integral?.....11
4. E o churrasco? posso comer à vontade?.....12
5. E quando comemos batata frita? e pastel?.....13
6. E o azeite de oliva que coloco na salada não preciso me preocupar?.....14
7. Nutris me ajudam. O que devo fazer? .....15
8. Como deve ser meu almoço e jantar?.....18
9. O que posso comer de lanches?.....18
10. Como eu sei a quantidade que posso ingerir de cada alimento? .....19

# 1. NUTRIS TUDO QUE EU COMO VAI ALTERAR A MINHA GLICEMIA?

Você precisa entender que o diabetes é uma doença que aumenta a quantidade de açúcar (glicose) no sangue. o nosso organismo transforma em açúcar os alimentos que comemos. isso acontece porque os alimentos que comemos impactam a nossa glicose no sangue (glicemia) de formas diferentes.

Sempre que a gente come, o alimento passa por um processo de digestão, e nesse, os chamados macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) se transformam em glicose para dar energia ao nosso corpo.



# 1. NUTRIS TUDO QUE EU COMO VAI ALTERAR A MINHA GLICEMIA?

Em outras palavras, os macronutrientes se transformam em açúcar aumentando nossa glicemia.

Mas, calma! uma dieta saudável ajuda seu organismo a manter a sua glicemia em equilíbrio, nem muito alta e nem muita baixa.



## 2. O CARBOIDRATO É VILÃO MESMO?

O carboidrato faz parte dos macronutrientes que são importantes de nós consumirmos. Entretanto, após o seu consumo 100% já se torna açúcar.

A proteína se transforma de 35 a 60% em açúcar dependendo da sua fonte e a gordura em apenas 10%.

Os carboidratos estão presentes na maioria dos alimentos que consumimos mas, em maior quantidade, nos pães, bolos, produtos de confeitaria, massas, refrigerantes, sucos industrializados e doces.

As frutas e hortaliças (alface, tomate, rúcula, berinjela, cenoura, brócolis, couve, couve-flor, beterraba, pepino, chuchu, moranga, entre outros) também possuem carboidratos. Porém, possuem fibras alimentares que falaremos a seguir.



## 2. O CARBOIDRATO É VILÃO MESMO?

O consumo desses alimentos afetam o nível de açúcar no nosso sangue de diferentes maneiras.

Por exemplo, as frutas e hortaliças por possuírem as fibras alimentares são absorvidas de forma mais lenta pelo nosso organismo quando comparadas ao efeito do consumo de um doce ou refrigerante. Isso não significa que você pode comer a quantidade de frutas que quiser.

Outro exemplo, comer tapioca e pão. Se comer só eles, você verá a glicemia aumentar mas, acrescenta ovo, carne ou pasta de amendoim, você verá que a proteína e a gordura contida nesses alimentos diminuirão o impacto do carboidrato e farão com que sua variação glicêmica seja muito menor.

O segredo é escolher os alimentos mais adequados para consumir, equilibrar as quantidades e combinar os alimentos.



### 3. AH, MAS E SE FOR INTEGRAL?

O carboidrato dos alimentos integrais também vão se transformar em glicose. A diferença deles é que a velocidade dessa transformação é de forma mais lenta. Isso faz com que o nível de glicose no sangue aumente mais lentamente.

Os alimentos integrais possuem fibras alimentares que ajudam no funcionamento do nosso intestino, aumentam a sensação de saciedade, o que faz com que comemos menos quantidade.

Os alimentos que são carboidratos e ricos em fibras alimentares são as frutas e hortaliças frescas, pão integral, arroz integral, aveia e cereais integrais.

Portanto, não é porque é integral e possui fibras alimentares que podemos comer à vontade.



## 4. E O CHURRASCO? POSSO COMER À VONTADE?

Para fazermos um churrasco utilizamos carnes de diferentes espécies de animais (carne bovina, carne de frango, carne suína...). As carnes são compostas basicamente por proteínas e gorduras.

Quando você come aquele churrasco e verifica a glicemia 2h depois, a proteína não terá um impacto visível na sua glicemia, pois ela ainda está sendo convertida em glicose. Todavia, se medir de 3 à 4h depois do churrasco, vai perceber que a glicemia está mais alta mesmo não tendo ingerido nada de carboidrato.

Dependendo do corte da carne pode ter mais quantidade de gordura. Prefira escolher carnes magras, separe a gordura da carne e retire a pele do frango. A ingestão dessa gordura pode contribuir com o aumento de peso e dos níveis de lipídios do nosso sangue (triglicerídeo, colesterol total e LDL-colesterol) o que não é interessante para o paciente diabético.

No churrasco controle a quantidade de carne ingerida. Prefira consumir com hortaliças que possuem fibras alimentares.



## 5. E QUANDO COMEMOS BATATA FRITA? E PASTEL?

A batata frita é composta por carboidrato e gordura. A gordura se comporta de maneira diferente do carboidrato e da proteína, pois apenas 10% dela vira glicose no corpo, e isso acontece por volta de 5h depois que você consumiu. Porém, como a batata possui carboidrato a transformação em glicose será maior e de forma mais rápida.

O pastel além de carboidrato e gordura, temos a proteína da carne. Portanto, a transformação em glicose e a velocidade disso será ainda mais lenta.

Só que temos que lembrar que também devemos comer de forma equilibrada e eventual. Esses alimentos tem uma grande quantidade de gordura. Assim como a pizza e o hambúrguer.



## 6. E O AZEITE DE OLIVA QUE COLOCO NA SALADA NÃO PRECISO ME PREOCUPAR?

O azeite de oliva é formado por gorduras, e essas são saudáveis. Outros alimentos possuem gorduras boas, é o caso do abacate, nozes e castanhas.

Podemos comer esses alimentos, também de forma equilibrada. Já sabemos que a gordura não vai causar um impacto significativo na glicose. Contudo, mesmo o consumo em excesso de gorduras boas contribuem para o aumento de peso corporal.

Evite consumir em excesso outros alimentos que contenham gordura como é o caso da margarina, creme de leite, leite integral, nata, sorvete, molhos prontos de salada, manteiga e frituras em geral.



## 7. NUTRIS ME AJUDAM. O QUE DEVO FAZER?

1. Faça em torno de 5 a 6 refeições/ dia: café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Diminua a quantidade consumida em cada refeição;
2. Diminua o consumo de alimentos ricos em carboidratos como a batata, bolos, mandioca, pães, biscoitos, produtos de padaria e confeitaria, massas e tortas;
3. Reduza o consumo de produtos elaborados com farinha de trigo. Opte pelos feitos com farinha integral e aveia;
4. Evite a ingestão de açúcar, melado, mel, xarope de milho, doces, refrigerantes, sucos industrializados, biscoitos doces, recheados e glaceados. Se optar utilizar adoçante, utilize a base de sucralose e stévia;



## 7. NUTRIS ME AJUDAM. O QUE DEVO FAZER?

5. Aumente o consumo de fibras alimentares, consumindo diariamente em torno de 3 frutas e 5 verduras no almoço e jantar. As fibras diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, ajudando a controlar a glicemia.
6. Cuidado com o consumo de sucos naturais. Para fazer um suco utilizamos mais quantidade de fruta, por exemplo, 200 ml de suco pode conter até 4 laranjas!
7. Consuma alimentos com boas gorduras: amendoim, azeite de oliva, sardinha, abacate, castanhas, nozes, amêndoas e salmão.
8. Mantenha um peso saudável. Se precisar diminuir seu peso corporal procure um profissional nutricionista.



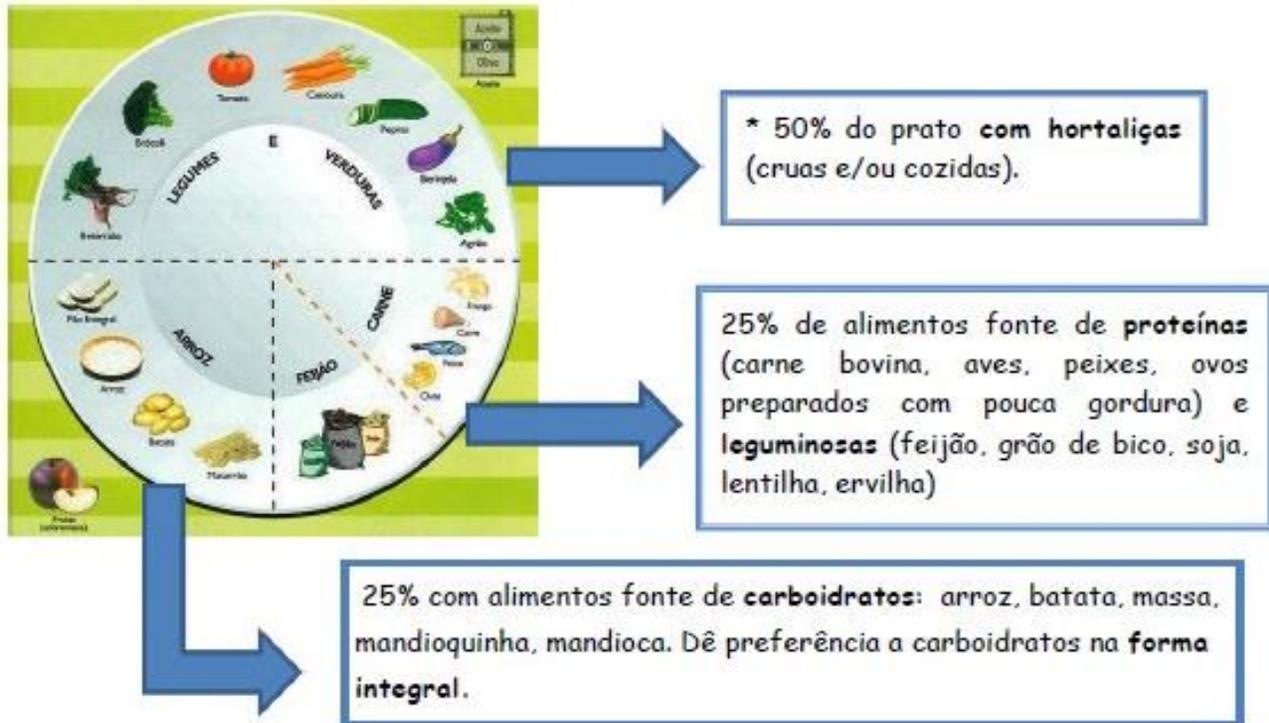
## 7. NUTRIS ME AJUDAM. O QUE DEVO FAZER?

9. Bebidas alcoólicas devem ser evitadas. Caso forem autorizadas o consumo, não devem ser consumidas de forma isolada. Sempre devem ser consumidas com a ingestão de alimentos para evitar a hipoglicemia (glicose muito baixa).

10. Olhe para o seu prato. Coma devagar. Mastigue muito bem os alimentos. Aprecie a refeição. Saboreie cada alimento com calma.



## 8. COMO DEVE SER MEU ALMOÇO E JANTAR?



## 9. O QUE POSSO COMER DE LANCHES?

- Frutas in natura (pera, maçã, banana, pêssigo, salada de frutas)
- Frutas oleaginosas (castanhas, amêndoa, avelã, nozes, amendoim).
- Frutas secas sem adição de açúcar (damasco, ameixa preta, figo, banana).
- Exemplos: 2 castanhas do Brasil + 1 damasco seco  
2 damascos secos + 1 ameixa preta  
1 porção de fruta + 1 castanha do Brasil
- Frutas desidratadas (maçã, banana, abacaxi, etc.)
- Iogurte, coalhada (prefira os mais magros ou desnatados)
- Chá com torradas/ biscoitos integrais com queijo branco
- Snacks de legumes: pepino, salsão, tomate cereja



## 10. COMO EU SEI A QUANTIDADE QUE POSSO INGERIR DE CADA ALIMENTO?

A quantidade de alimentos que você pode consumir somente um nutricionista poderá lhe informar, pois isso depende do seu estado nutricional atual, da sua glicemia, medicamentos prescritos pelo médico, seu estilo de vida, situação econômica, entre outros.

Procure um profissional nutricionista para te orientar e auxiliar no seu tratamento.

Tenha o hábito de ler os rótulos de alimentos que você está consumindo. evite os alimentos que tiverem nos ingredientes açúcar e sacarose.



# NUTRI SOU DIABÉTICO O QUE POSSO COMER?

Este material foi desenvolvido, por nutricionistas, especialmente para você que possui dificuldades de entender a resposta dos alimentos na sua glicemia e isso vai auxiliar no seu tratamento do diabetes.

