



Cozinha
Prática com

BAIXO



Nº 14

Coleção de
25 números
Publicação
quinzenal

COLESTEROL

RECEITAS APROVADAS PELO INCOR

Experimente!

Rocambole de chocolate com creme de limão

e outros doces
pouco calóricos

PARA O VERÃO!

Sugestões leves e saborosas:

- Salada ao molho de guacamole
- Escarola com molho picante
- Repolho agri-doce

7 PRATOS ESPECIAIS
COM PEIXE



Beirute enrolado de kani
e muito mais.



R \$4,90



ISBN Nº
85-8964-04-8

OBESIDADE E TRIGLICÉRIDES ALTO

Como controlar?

Quando há o acúmulo acentuado de gordura no abdome, que caracteriza a obesidade visceral, há a relação, entre outras ocorrências, como o aumento do nível de triglicérides no sangue (hipertrigliceridemia), situação esta de risco para a ocorrência de Doença Arterial Coronária (DAC).

O triglicérides, nome genérico das gorduras e que representa a reserva principal de energia do organismo, é dividido em dois tipos: os endógenos e os exógenos. Os endógenos são produzidos no fígado a partir dos carboidratos e do álcool, quando representam calorias consumidas acima do que o necessário e que não serão usadas de imediato. Os exógenos são as gorduras que estão presentes nos alimentos.

Alguns fatores como o excesso de peso, o sedentarismo, o tabagismo, o consumo de álcool, a adoção de uma alimentação rica em carboidratos quando acima de 60 % do valor calórico total (VCT) da dieta, o diabetes melito, a insuficiência renal crônica, alguns medicamentos ou distúrbios genéticos contribuem para o aparecimento da hipertrigliceridemia.

No tratamento da hipertrigliceridemia, no obeso, é muito importante a realização de uma alimentação equilibrada, o emagrecimento, a prática de atividade física regular e supervisionada, o combate ao tabagismo e ao sedentarismo, o controle do estresse, portanto uma mudança permanente no estilo de vida.

Para a normalização do triglicérides deve-se controlar o consumo dos carboidratos simples (digeridos e absorvidos de forma mais rápida) e dos complexos (digeridos e absorvidos de maneira mais lenta), encontrados nos seguintes alimentos listados a seguir:

- Açúcares (refinado, mascavo, cristal, orgânico...), geléias, compotas, frutas em calda, doces em geral, balas, sorvetes, chicletes, sucos e refrigerantes adoçados com esses açúcares, mel, melado, caldo de cana.

- Tubérculos (batatas, mandioca, mandioquinha, inhame, cará), cereais de preferência integrais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada, centeio), macarrão, pães, bolachas, farinhas em geral.

- Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja).

- Frutas em geral, pois contém frutose, que também é um dos tipos de açúcar.



O consumo de bebida alcoólica não deverá ocorrer, o que auxiliará no controle do triglicérides e no emagrecimento.

Deverão ainda compor um cardápio diário equilibrado o leite e seus derivados desnatados (iogurte ou queijos magros: minas, minas light, ricota, vernise, cottage), as verduras de folha, os legumes, as carnes magras (aves sem pele, peixes ou bovina), os óleos vegetais (canola, oliva, girassol, milho ou soja) e a margarina light com até 40 % de lipídeos (gorduras). Alimentos tais como frituras, carnes e leite gordurosos, maionese, manteiga, creme de leite não deverão ser usados por conterem gorduras que não são saudáveis para a saúde.

Com essas orientações alimentares também será alcançado o emagrecimento desejado, e a perda de peso, em torno de 10 %, já trará benefícios para o controle do triglicérides. Uma prática alimentar permanentemente saudável, com cardápio diário atrativo e saboroso, ao mesmo tempo contemplará o controle do triglicérides sem perder de vista o prazer na alimentação.

açúcar, doce, batata, pão, fruta ou outros, ele contribui para o aumento do nível de açúcar no sangue e o avanço silencioso da doença. No caso dos que tomam medicação, a ingestão de glicose interfere na dosagem e no horário de uso dos remédios. É importante que haja um equilíbrio entre eles.

Qual é a relação do carboidrato com a insulina?

A quantidade de um interfere na dosagem do outro. A administração da insulina de laboratório e a definição da dieta são procedimentos integrados. Normalmente o médico determina a dosagem de insulina do diabético e o nutricionista

elabora o cardápio a partir da quantidade do medicamento. Mas há casos em que se faz ajustes da medicação a partir da alimentação. Isso pode acontecer se o indivíduo cumpre a dieta adequadamente e médico diminui as doses diárias de insulina. Ou, então, quando o médico percebe que o diabético abusa de carboidrato à noite e solicita a redução deste nutriente no jantar. Nos indivíduos não-diabéticos, o pâncreas aumenta a secreção de insulina à medida que a glicemia sobe. E, logo que esta taxa cai, a produção do hormônio também diminui.

Cardápio balanceado

Veja na tabela abaixo um exemplo de cardápio diário com cerca de 1.800 calorias que, segundo a nutricionista Adriana Ávila, do InCor-HC, apresenta as quantidades necessárias de alimentos para se obter a porcentagem ideal de carboidratos ao diabético.

	Refeição	225 g de carboidratos	270 g de carboidratos
Café da manhã	Pão francês	1 unidade (50 g)	1 unidade (50 g)
	Margarina cremosa light	4 pontas de faca (10 g)	2 pontas de faca (5 g)
	Café	1 xícara de café (60 ml)	1 xícara de café (60 ml)
	Leite desnatado	100 ml	100 ml
	Mamão papaia	1 fatia fina (80 g)	1 fatia grossa (150 g)
Lanche	Maçã	1 unidade média (140 g)	1 unidade grande (190 g)
Almoço	Arroz	4 colheres de sopa (80 g)	5 colheres de sopa (100 g)
	Feijão	4 colheres de sopa (72 g)	5 colheres de sopa (80 g)
	Carne grelhada	1 porção média (100 g)	1 porção média (100 g)
	Abobrinha refogada	3 colheres de sopa (42 g)	3 colheres de sopa (42 g)
	Salada de alface com tomate e azeite de oliva	6 folhas médias (36 g) 1 unidade média (90 g) 1 colher de sopa (8 ml)	6 folhas médias (36 g) 1 unidade média (90 g) 1/2 colher de sopa (4 ml)
	Laranja	1 unidade média (150 g)	1 unidade grande (170 g)
Lanche	Chá	1 xícara de chá (160 ml)	1 xícara de chá (160 ml)
	Biscoito água e sal	2 unidades (13 g)	3 unidades (19,5 g)
	Queijo Minas fresco	1 fatia média (30 g)	1 fatia fina (20 g)
Jantar	Macarrão ao sugo	4 colheres de sopa (60 g)	4 colheres de sopa (60 g)
	Frango assado	1 porção média (100 g)	1 porção média (100 g)
	Brócolis alho e óleo	2 ramos médios (60 g)	2 ramos médios (60 g)
	Salada de cenoura crua ralada com grão-de-bico e azeite de oliva	3 colheres de sopa (36 g) 2 colheres de sopa (40 g) 1 colher de sopa (8 ml)	3 colheres de sopa (36 g) 2 colheres de sopa (40 g) 1/2 colher de sopa (4 ml)
	Abacaxi	1 fatia média (100 g)	1 fatia grossa (150 g)
Lanche	Leite desnatado	1 xícara de chá (160 ml)	1 xícara de chá (160 ml)
	Bolacha água e sal	2 unidades (13 g)	3 unidades (19,5 g)

E com o exercício?

Para se calcular a dieta de uma pessoa, é preciso saber que tipo de exercício ela faz. Por exemplo: um paciente que queima 300 calorias na bicicleta ergométrica, 345 calorias na musculação e mais 13 calorias durante cinco minutos de alongamento vai precisar de 658 calorias para fazer todas essas atividades, além das calorias do gasto basal. Ou seja, a pessoa precisará consumir mais calorias no dia do treinamento, o que significa ingerir uma quantidade maior de carboidratos. Afinal, o carboidrato dá origem à glicose, nossa principal fonte de energia. Mas atenção: é importante manter o equilíbrio das refeições. Independentemente da quantidade de calorias (mais ou menos), o percentual de carboidratos e de gorduras monoinsaturadas (azeite, por exemplo) deve ser de 60% a 70%.

Como os nutricionistas calculam uma dieta?

Primeiro leva-se em consideração a necessidade de energia de cada um, que varia conforme idade, sexo, altura, peso e atividade que exerce. A partir da quantidade de calorias, determinam-se as quantidades de carboidrato, proteína e gordura. Normalmente o nutricionista usa como parâmetro a chamada pirâmide alimentar, que serve para equilibrar a alimentação da pessoa.

A pirâmide alimentar vale para o diabético?

A dieta do diabético precisa ser semelhante àquela destinada aos que não têm a doença, mas desejam adotar uma alimentação balanceada e saudável. Ou seja, é conveniente seguir a pirâmide alimentar, que indica a ingestão de 60% a 70% de carboidratos e gordura monoinsaturada, máximo de 10% de gorduras saturadas, e 10% de gordura poliinsaturada e 10% a 20% de proteína em relação ao valor calórico total diário da dieta. É o equilíbrio ideal. Por exemplo, se uma pessoa precisa de 1.800 calorias por dia, os carboidratos deverão fornecer, desse total, de 900 a 1.080 calorias, que equivalem de 225 a 270 gramas desse nutriente. Mas a quantidade de calorias deve ser determinada pelo nutricionista segundo o perfil de cada paciente.

Quantas frutas o diabético pode ingerir por dia?

De três a quatro porções, uma por vez. O tamanho da porção varia conforme a fruta: uma porção de abacaxi, por exemplo, é uma fatia média de 100 gramas. É permitido comer banana, manga, caqui, figo... Não se deve proibir determinada fruta apenas porque possui mais açúcar, liberando aquelas que têm menos frutose. É preferível uma maior variedade, mas com um bom controle de quantidade.

O que é a "contagem de carboidrato"?

É um método de controle alimentar que prevê a contagem da quantidade (gramas) de carboidrato que o diabético consome ao longo do dia. Ele permite uma flexibilidade no plano alimentar dos portadores da doença, além de dar maior estabilidade da glicemia. É utilizado na Europa desde 1935 e no Brasil foi introduzido em 1998. A contagem de carboidratos pode ser utilizada por todas as pessoas com diabetes, ou

A pirâmide alimentar

Criada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e adaptada ao Brasil pela nutricionista Sonia Phillippi, da USP, a pirâmide alimentar é uma espécie de guia equilibrado de alimentação. Na base estão os alimentos fontes de carboidratos. Em seguida, frutas, legumes e verduras. No terceiro nível, leguminosas, carnes, peixes, aves, leite e derivados. E, no topo, gorduras. Na figura abaixo, adaptada para diabéticos, o açúcar está ausente.



Obs.: O número de porções varia de acordo com as diferentes necessidades nutricionais relativas a idade, sexo e intensidade de atividade física.

seja, tanto por quem faz controle apenas com alimentação e medicamentos orais, como por aqueles que usam terapia insulínica tradicional ou intensiva (basal-bolus). Nesse caso, o insulino-dependente aprende a contar o carboidrato daquilo que vai comer, para programar a quantidade necessária de insulina na bomba de infusão para metabolizar o carboidrato que vai ingerir.

Quais as dicas para diabéticos com sobrepeso?

Diabéticos com sobrepeso têm de ficar na margem de carboidrato e gordura monoinsaturada entre 60% a 70% dos alimentos ingeridos por dia, reduzindo apenas a quantidade de calorias. Para emagrecer, pode-se diminuir de 500 a 1.000 calorias em relação ao que a pessoa costuma comer por dia.

E com colesterol alto?

O diabético com colesterol alto também deve ficar na margem padrão de ingestão de carboidrato e gordura

monoinsaturada (60% a 70%) e tomar cuidado com as gorduras, preferindo as de origem vegetal e evitando as de origem animal.

E as crianças?

As orientações às crianças são as mesmas, porém, como elas precisam de mais energia para crescer, devem ingerir mais calorias, seguindo a distribuição da pirâmide alimentar. O cardápio da criança deve ser criativo, incluindo doces dietéticos, receitas interessantes e bolos saudáveis.

E as gestantes?

A gestante, diabética ou não, precisa de mais calorias. Em geral acrescentam-se 300 calorias por dia na gestação, distribuídas conforme a margem de 60% a 70% de carboidrato e gordura monoinsaturada. A dieta com mais calorias só é adotada a partir de segundo trimestre da gravidez, mas, se a gestante estiver obesa, não se acrescentam calorias nesse período.