

Alimentação possível: o prato brasileiro

Aula educativa existente • revisão médica final pendente. Não altera prescrição.

Não existe uma dieta única para quem tem diabetes. Existe a alimentação possível para a sua vida, o seu bolso e o seu gosto. Nesta aula, vamos olhar para o prato do dia a dia, com arroz e feijão, sem cardápio pronto e sem proibições exageradas.

Onde estão os carboidratos

Carboidratos estão em muitos alimentos do dia a dia: arroz, pão, macarrão, cuscuz, mandioca, batata, inhame, farinha, frutas, leite e também o feijão.

O feijão é um ótimo alimento: tem carboidrato, fibra e proteína. Mas ele também eleva a glicose, então não deve ser tratado como 'livre'. O mesmo vale para frutas e leite.

Para quem tem diabetes, importam a qualidade e a quantidade de carboidrato. Não se trata de cortar o arroz e o feijão, e sim de ajustar o conjunto do prato.

Um jeito de montar o prato

Um ponto de partida usado por muitas equipes: metade do prato com hortaliças não amiláceas (folhas, tomate, abobrinha, chuchu, couve, brócolis); um quarto com proteínas (frango, peixe, ovo, carne, tofu); e um quarto com fontes de carboidrato (arroz, feijão, mandioca, batata).

Arroz e feijão cabem nesse prato. A ideia é flexível: ajuste conforme suas preferências, o que você tem em casa, o custo e a orientação da sua equipe ou nutricionista.

Fibras e proteínas podem deixar a subida da glicose mais lenta, mas não garantem que não haverá picos.

Bebidas, frutas e produtos diet

A fruta inteira pode fazer parte da alimentação. O suco não é equivalente: costuma ter menos fibra e eleva a glicose mais rápido.

A água é a melhor bebida do dia a dia. Refrigerantes, sucos adoçados e outras bebidas açucaradas merecem ser reduzidos, assim como os alimentos ultraprocessados.

Produtos 'diet' ou 'zero' não significam que a porção é livre. Muitos têm carboidratos e gorduras. Vale olhar o rótulo.

Lendo o rótulo

No rótulo, a tabela nutricional informa os valores por porção. Olhe os carboidratos totais e os açúcares adicionados.

Exemplo fictício: um biscoito informa 30 g de carboidratos por porção de 6 unidades. Se você comer 3 unidades, consome metade da porção, ou seja, cerca de 15 g de carboidratos. Se comer 12 unidades, são duas porções, cerca de 60 g.

Situações que precisam de orientação

Quem usa insulina ou sulfonilureias (como gliclazida, glimepirida ou glibenclamida) pode ter glicose baixa ao pular refeições, fazer jejum prolongado ou beber álcool. Converse com a equipe antes de mudar a rotina de refeições.

Quem usa remédios do grupo SGLT2 (como dapagliflozina ou empagliflozina) deve conversar com a equipe antes de fazer dietas muito restritas em carboidratos ou jejum, porque isso aumenta o risco de cetoacidose.

Doença renal, gestação e outras condições pedem uma orientação nutricional individual.

Não mude a alimentação de forma radical sozinho: Se você usa insulina, sulfonilureias ou SGLT2, mudanças grandes nas refeições, jejum ou álcool devem ser combinadas com a equipe.

Hortaliças não amiláceas: Verduras e legumes com pouco amido, como folhas, tomate, abobrinha e chuchu.

Porção: Quantidade de referência informada no rótulo para os valores da tabela.

Ultraprocessados: Produtos industriais com muitos ingredientes adicionados, como salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes.

O que vale lembrar

- Não existe dieta única. Arroz e feijão cabem no prato.
- Feijão, frutas e leite também têm carboidrato.
- Mudanças grandes, jejum ou álcool devem ser combinados com a equipe, principalmente com insulina, sulfonilureias ou SGLT2.

Atividade opcional • uma pequena ação

Escolha uma dúvida sobre alimentação para levar à consulta, ou uma pequena mudança que você queira conversar com a equipe — por exemplo, trocar o suco pela fruta inteira em alguns dias. Não mude remédios nem faça jejum por conta própria.

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

Sobre o feijão, o que é correto?

Alternativa: É livre: pode comer à vontade porque não eleva a glicose.

O feijão tem carboidrato e também eleva a glicose. É um ótimo alimento, mas a quantidade conta.

Resposta adequada: Tem carboidrato, fibra e proteína; cabe no prato com atenção à quantidade.

Isso. Arroz e feijão cabem no prato, ajustando o conjunto.

Alternativa: Deve ser cortado por quem tem diabetes.

Não é preciso cortar. O feijão traz fibra e proteína e faz parte da alimentação brasileira.

Um biscoito tem 30 g de carboidratos por porção de 6 unidades. Quantos gramas há em 3 unidades?

Resposta adequada: Cerca de 15 g.

Correto. Três unidades são metade da porção: $30 \div 2 = 15$ g.

Alternativa: 30 g.

30 g é o valor da porção inteira, que tem 6 unidades.

Alternativa: 60 g.

60 g seriam duas porções, ou seja, 12 unidades.

Fontes do conteúdo existente

American Diabetes Association — Eating healthy

<https://diabetes.org/food-nutrition/eating-healthy>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Manejo do diabetes mellitus tipo 2

<https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-do-diabetes-mellitus-tipo-2/>