

Diabetes

Necessidades Alimentares Especiais



Recomendações para
alimentação escolar

DEFINIÇÃO

É uma doença crônica caracterizada pela deficiência total ou parcial na produção da insulina, que é o hormônio responsável por regular a quantidade de glicose circulante no sangue através da transferência desse carboidrato para as células do corpo. A deficiência desse hormônio resulta em hiperglicemia crônica, associada a dificuldades de utilização de outros nutrientes como lipídios.

DM Tipo 1: Pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo. Conseqüentemente, a glicose fica no sangue, em vez de ser usada como energia. Esse tipo aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Essa variedade é **tratada com insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas**, para auxiliar a controlar o nível de glicose no sangue.

DEFINIÇÃO

DM Tipo 2: Aparece quando o organismo não consegue utilizar adequadamente a insulina que produz, ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia. Ele se manifesta com maior frequência em adultos, mas crianças também podem apresentar. Dependendo da gravidade, ele **pode ser controlado com atividade física e planejamento alimentar. Em alguns casos, exige o uso de insulina e/ou outros medicamentos para controlar a glicose.**

SINTOMAS

- Sede excessiva
- Necessidade frequente de urinar
- Fome exagerada
- Cansaço e sonolência
- Perda de peso





ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

1. Solicitar aos responsáveis uma declaração médica que comprove que o escolar possui Diabetes e manter cópia em arquivo. Enviar para o Departamento de Nutrição e Alimentação por meio do e-mail: fundepar.ctae@fundepar.pr.gov.br;
2. Verificar a substituição do açúcar, bem como preparações que contenham, conforme laudo médico;
3. Disponibilizar adoçantes para substituir o uso do açúcar;
4. Orientar e monitorar o pessoal que prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com diabetes

AUTORIZAR E OBSERVAR ALGUMAS PARTICULARIDADES:

- Disponibilizar lanche na entrada do aluno diabético que utilize transporte escolar e demore muito no trajeto casa-escola;

- Verificar com os pais do aluno se existem restrições severas quanto ao uso de alimentos com açúcar, ou se podem ser liberados na alimentação;
- Atentar aos sintomas de hipoglicemia: tontura, dor de cabeça, tremores, suor, sensação de fraqueza, fome e irritação. Quando estes sintomas aparecerem, a criança deve ingerir 1 ou 2 tabletes de glicose ou beber meio copo de água com 1 colher de sopa rasa de açúcar.

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- O aluno portador de diabetes deve ter uma dieta saudável e equilibrada deve reduzir o consumo de alimentos industrializados e aumentando a quantidade de alimentos in natura, frutas e hortaliças
- A ingestão de proteínas para os adolescentes com Diabetes deve ser observada com itens da alimentação escolar entre eles: arroz e feijão, carnes, peixes, aves e ovos. Alimentos diet, light ou zero podem ser consumidos, mas não de maneira exclusiva.

Os alimentos que levam açúcar podem ser preparados separados: canjica, chá e outros, além de disponibilizar adoçante ao aluno.



Vale ressaltar que para manter os níveis de açúcar adequados no sangue é necessário reduzir o consumo de carboidratos e açúcares refinados, controlar a porção das refeições e preferir consumir alimentos ricos em fibras.

OPÇÃO DE CARDÁPIO ESCOLAR

EXEMPLO

LANCHES

Biscoito cream cracker com
Gergelim
Leite com banana

Cereal de milho sem açúcar com
fruta e leite

Vitamina de frutas

Salada de frutas (banana/
maçã/mamão/laranja)

REFEIÇÕES

Arroz, feijão
Ovo cozido, cenoura ralada e
salada de alface

Macarrão alho e óleo
Picadinho de carne suína,
abobrinha cozida e salada de
folhas

Arroz, feijão
Empanado de peixe assado
Couve-flor, beterraba cozida e
salada de alface

Virado de feijão, sardinha
Cenoura e abobrinha cozida e
salada de couve



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento
Educativo
Departamento de Nutrição e Alimentação



REFERÊNCIAS

<https://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/tipos-de-diabetes>

<https://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/oque-e-diabetes>

<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>

https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/Manual_da_Crianca_com_Diabetes.pdf