



# COMO CONTAR CARBOIDRATOS



Alice Coca

Nutrição Materno-Infantil



Meu nome é Alice Coca, sou nutricionista clínica, tenho Especialização em Gastroenterologia Pediátrica pela UNIFESP, Especialização em Nutrição no Autismo, TDAH e Síndrome de Down pelo CEAPG, e sou Educadora em Diabetes, atuando diretamente com Diabetes tipo 1, doenças crônicas e cardiovasculares, autismo, epilepsia e doenças neurológicas e hoje vou te contar como realizar a contagem de carboidratos.

Vamos lá!



# VOCÊ SABIA QUE...



**A Contagem de Carboidratos é considerada uma terapia nutricional, que pode auxiliar no controle do diabetes tipo 1?**



Isso mesmo, e sabe porque ela pode auxiliar nesse controle?



Porque ela consiste na contabilização da gramagem de carboidratos consumidos nas refeições e lanches e a razão pela qual contamos gramas de carboidratos é porque os carboidratos tendem a ter maior efeito na sua glicemia.





# BENEFÍCIOS DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Quando você aprende a contar carboidratos, você:

- Tem uma maior variedade na escolha dos alimentos que compõem o seu plano alimentar;
- Pode controlar sua glicemia mais precisamente.
- Pode diminuir a quantidade de insulina aplicada, por ter um melhor controle glicêmico;
- Diminui as chances de adquirir alguma comorbidade relacionada ao descontrole do diabetes;
- Proporciona maior autonomia para a escolhas dos alimentos.





# QUEM PODE REALIZAR A CONTAGEM?



A contagem de carboidratos pode ser realizada por qualquer pessoa, mas também pode ser muito utilizada por pessoas que utilizam como forma de tratamento a terapia com múltiplas doses de insulina ou sistema de infusão contínua de insulina, onde a dose poderá ser ajustada, baseada no que a cada pessoa consome de alimentos.





# COMO É FEITA A CONTAGEM?



Primeiramente você precisa saber que o carboidrato é o nutriente que mais rapidamente e em maior quantidade (100%) se converte em glicose (Açúcar no sangue).



Segunda coisa que você precisa saber é que o carboidrato é encontrado em alguns alimentos como: pães, biscoitos, cereais, farinhas, batata, mandioca, massas, arroz, grãos, leguminosas, frutas, leites, iogurtes, mel, açúcar e doces em gerais, bem como pizzas, sorvetes, chocolates que também possuem proteínas e gorduras.



Sabendo disso o resto é bem simples.



Basta descobrir quanto cada alimento contém de carboidratos, para isso pode-se utilizar a informação nutricional dos rótulos ou tabelas de composição dos alimentos ou manuais de contagem de carboidratos, assim é só partir verificando quanto de cada alimento é consumindo em uma refeição e levantar, através dessas fontes, quanto de carboidrato cada um deles possui.





# VAMOS AO CÁLCULO

Um exemplo de Café da manhã:



Alimento	Medida Caseira/Peso	Carboidratos
Pão Francês	1 unidade/ 50g	30g
Margarina	2 pontas de faca/ 5g	0g
Leite Integral	1 copo/ 200ml	12g
Achocolatado Diet	1 colher de sopa/10g	10g
Mamão Papaia	½ unidade/ 115g	15g
TOTAL		67g



A quantidade de carboidrato que deve ser consumida é individual e deverá ser adequada à necessidade calórica e controle glicêmico de cada um individualmente, estabelecida pelo nutricionista.



Sabendo-se disso, partimos para a quantidade de insulina que deve ser aplicada para a quantidade de carboidrato consumida. Desta forma existe uma regra geral que é mais utilizada:



**ADULTOS: 1 unidade de insulina rápida ou ultra rápida cobre 15 gramas de carboidratos.**



**CRIANÇAS: 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida cobre 20 - 30 gramas de carboidratos.**



Assim, se você for adulto e consumir 67g de carboidrato em uma refeição ( $67g \div 15 \text{ UI} = 4,46 \text{ UI}$ ) vai precisar de 4,46 UI (unidades de insulina) rápida ou ultra rápida para esta refeição, ou aproximadamente 5UI.





# INSULINAS



 Se você for diabético e aplica insulina como forma de tratamento, provavelmente ela foi prescrita por médico endocrinologista, se caso ela tenha sido prescrita por outro médico, é aconselhável procurar um endocrinologista para ajustar sua dose e prescrever a insulina que mais se adequa ao seu caso, nunca aplique insulina por conta própria.



Existem diversos tipos de insulina, as mais utilizadas são:

 **NPH** – é um tipo de insulina com ação intermediária, seu pico de ação é aproximadamente de 4 horas depois que ela é aplicada, ou seja, se você aplicar pela manhã, ela vai fazer efeito na hora do almoço, e assim por diante.



**REGULAR** – é um tipo de insulina de ação rápida, após ser aplicada ela vai fazer efeito 30 minutos depois.



**ULTRA-RÁPIDA** – é um tipo de insulina, que como o nome já diz, tem ação ultra-rápida, após ser aplicada, leva 15min para fazer efeito.



**AÇÃO LENTA** – é um tipo de insulina de ação lenta que age como se fosse a insulina basal (aquela que você precisa para realizar as tarefas cotidianas), ela pode durar até 24h a partir da hora da sua aplicação.





# AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE DE TUDO ISSO...



Que tal começar a fazer a contagem de carboidratos ?

É simples e fácil e logo você acostuma com essa nova rotina.



Mas antes eu preciso dar algumas orientações para você:

Nunca pule refeições!



É importante seguir corretamente o tratamento nutricional e medicamentoso proposto pelo seu nutricionista e médico endocrinologista.



Apesar de poder escolher por alimentos mais calóricos como doces, sorvetes e massas, dê sempre preferência por alimentos naturais, e mais saudáveis;



Acrescente fibras na sua alimentação, elas ajudam no controle glicêmico, pois diminuem a o tempo em que os carboidratos serão absorvidos e proporciona maior saciedade;



Beba bastante água (se você não tiver nenhum tipo de restrição), elas ajudam seu intestino a funcionar corretamente!





## SITES RELACIONADOS



SBD: Sociedade Brasileira de Diabetes

[www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)



ANAD: Associação Nacional de Atenção do Diabetes

[www.anad.org.br](http://www.anad.org.br)



ADJ: Associação do Diabetes Juvenil

[www.adj.org.br](http://www.adj.org.br)



IDF: Federação Internacional do Diabetes

[www.idf.org](http://www.idf.org)





# GOSTOU DO CONTEÚDO?



Então fique por dentro das redes sociais!



@alice.cocanutri



/NutricionistaAliceCoca



Alice Coca



---

[www.alicecocanutri.com.br](http://www.alicecocanutri.com.br)



Todos os direitos reservados a Alice Coca