

TIPOS DE ALIMENTOS

PERMITIDOS

NÃO PERMITIDOS

**CONTROLADOS
(quantidade por porção) ***



LEITES

* Permitted in types III and IX glycogenoses

() Formula with isolated soy protein and no lactose and no sucrose.
() Soy extract with no lactose and no sucrose

* Milk in natura, pasteurized, in powder, whole or skimmed and derivatives such as: yogurt, ice cream, curd, condensed milk, cheeses, cream, goat milk, chocolate milk.

* Each portion is equivalent to less than 5g of fructose = 1 portion



AÇÚCARES

Sweeteners based on sucrose, cyclamate, aspartame or sucralose.

Refined sugar, crystal, brown, honey, molasses, mel, fructose and stevia, inverted sugar, demerara sugar, sucrose, corn syrup, artificial sweeteners and diet products that have in their composition: sorbitol and/or lactose.



PÃES, BOLACHAS E FARINHAS

Pães: French bread, bread without milk and without sugar, toast without milk and without sugar. **Farinhas:** wheat, corn, oat, rice, cassava, buckwheat, rye, corn, traditional cornmeal, yeast, sourdough and sweet.

Bread, biscuits, cookies, buns prepared with milk and sugar, cereals with sugar and chocolate.



GORDURAS

Margarine without milk or mayonnaise without milk.

Bacon, ham, butter, bacon, cream, milk cream, margarine with milk.



FRUTAS

Avocado, mango, cantaloupe melon, lemon, lime, guava.

Apple without skin, fig, pear, orange, common mango, guava, all types of grapes.

Abacaxi (100g), ameixa (40g), kiwi (70g), laranja umbigo (150g), maçã com casca (60g), melancia (150g), pêssego (60g), tangerina (130g), morango (100g), mamão papaia (150g), banana (30g).



CARNES

Lean: remove the visible fat before cooking: beef, chicken without skin, fish, turkey, ham, pork loin.

According to nutritional prescription.



OVOS

Egg yolk and white: free.



CEREAIS OU CARBOIDRATOS

Rice (preferably whole grain), quinoa, macaroni, corn, polenta, popcorn, white rice.

Sweet potato, pink-fleshed sweet potato, white sweet potato (cassava).



VERDURAS, HORTALIÇAS E LEGUMINOSAS

Lettuce, zucchini, okra, broccoli, onion, spinach, cucumber, bean, chickpea, lentil, chickpea.

Sauce with tomato, sweet potato.

Tomato (50g), carrot (50g), dried bean (60g).

SUCOS

Lemon and guava juice.

Combined with nutritionist.

PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS

Combined with nutritionist.

Common soft drinks and concentrated juices with sugar, industrialized drinks, chocolate drinks in powder (with sugar), ketchup.

* Reference: <https://nal.usda.gov/foodcomp/search/index>

Frutas e vegetais para pacientes

	PERMITIDOS	CONTROLADOS (quantidade por porção)	NÃO PERMITIDOS
FRUTAS		Abacaxi - 100g	
		Ameixa - 1 unidade pequena	
		Kiwi - 1 unidade	Maçã sem casca
	Abacate	Laranja umbigo - 1 unidade	Figo
	Melão	Maçã c/ casca - ½ unidade	Pera
	Cantalupe	Melancia - 1 fatia média	Laranja comum
	Limão	Pêssego - 2 unidades pequenas	Todos os tipos de uva
	Maracujá	Tangerina - 1 unidade	Manga
		Morango - 10 unidade média	Goiaba
		Mamão papaia - ½ unidade	
	Banano - 1 unidade pequena		
	Cenoura - 1 unidade pequena		
VERDUZAS / LEGUMES LEGUMINOSAS	Alface		
	Abóbora		
	Abobrinha	Tomate - 1 unidade pequena	Molho de tomate
	Batata branca	por dia se não comer a fruta	Batata rosa
	Brócolis	Ervilha seca - no máximo ½ concha por dia	Batata doce
	Cebola		
	Espinafre		
Pepino			
Feijão			

*Cada porção equivale a menos de 5g de frutose = 1 porção
Referência: <http://www.nal.usda.gov/foodcomp/search/index.html>

Recomenda-se fortemente o consumo de alimentos integrais, pois mantêm a glicemia estável, têm menor índice glicêmico e mais fibras e nutrientes que auxiliam na digestão.

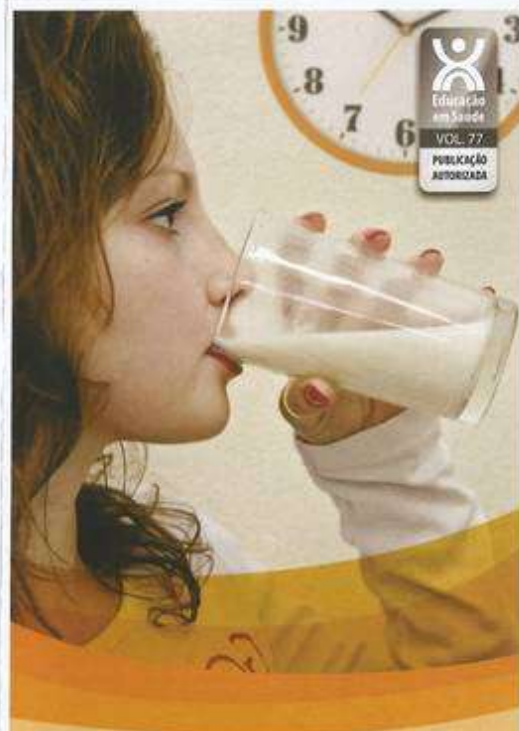
O nutricionista ajudará você a entender tudo o que é preciso saber sobre a dieta especial e esclarecer dúvidas relacionadas à sua alimentação.

Coordenadoria de Comunicação do HCFA - novembro/14 - FCS/77 - 277687
Aprovado pelo Conselho Editorial em novembro/14



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
SERVIÇO DE GENÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.ufrgs.br



Glicogenose

Orientações para pacientes

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE - RS



O que é glicogenose?

É um grupo de doenças que alteram o metabolismo do glicogênio (uma forma de glicose que se acumula no fígado). Há várias manifestações da glicogenose: hepática (afeta o fígado), muscular (afeta o músculo) e hepática e muscular (afeta fígado e músculo). Cada uma apresenta uma forma diferente de tratamento nutricional. Aqui, vamos abordar a glicogenose hepática.

O que é glicose?

Glicose é o açúcar que está no sangue e alimenta todas as células do corpo. Quando nos alimentamos, os níveis de açúcar no sangue sobem, a glicose vira fonte de energia e a parte que não é usada se transforma e é armazenada no fígado na forma de glicogênio. Um indivíduo que apresenta uma falha na atividade de qualquer enzima responsável por armazenar ou liberar o glicogênio apresenta a glicogenose. Esta falha ocorre por problemas genéticos, ou seja, de nascença, mas pode se manifestar mais tarde na vida.



Entendendo o metabolismo da glicose e glicogênio:

Devemos manter nossa glicose do sangue (glicemia) adequada para o bom funcionamento do corpo. Quando nos alimentamos, a glicemia aumenta – alimentos como o açúcar simples (sacarose) fazem isto rapidamente. Já carboidratos complexos (amido de milho cru, cereais integrais) aumentam a glicemia de forma mais lenta e a mantém estável por mais tempo. Para manter a glicose normal, o corpo recorre ao açúcar armazenado no fígado (glicogênio), evitando, assim, a hipoglicemia (açúcar baixo no sangue) nos períodos em que não estamos nos alimentando.

O que acontece na glicogenose tipo I?

A glicogenose tipo I é uma doença hereditária causada pela falta da enzima do fígado que transforma o glicogênio em glicose. Sem essa enzima, em situações de jejum, não conseguimos manter o açúcar do sangue normal e ocorre a hipoglicemia. Entre os sintomas agudos estão fome, tremores, suor frio, cansaço fácil, sonolência, perda de consciência podendo evoluir para convulsão. O indivíduo pode apresentar ainda falta de energia, baixo crescimento, cansaço constante, irritabilidade, fígado grande, problemas nos rins. A longo prazo, podem surgir nódulos no fígado e aumento dos rins, além de problemas intestinais, de imunidade e infecções de repetição.

Qual o tratamento da glicogenose?

Alimentação frequente e com itens que mantêm os níveis de glicose normais e que evitem o depósito de glicogênio no fígado. Para isso, é necessário receber amido de milho cru a cada quatro horas (a rigidez no horário é fundamental), consumido preferencialmente com água, em temperatura ambiente.

Na glicogenose tipo I devem ser excluídos da dieta a sacarose (açúcar comum), lactose (leite) e frutose (frutas) na glicogenose tipo III e IX não é necessário restringir a lactose, contudo a ingestão de proteína deve ser acima de 3 gramas / kg / dia. Além da hipoglicemia, que pode com o tempo não ser percebida, o não cumprimento das orientações dietéticas pode levar a outros problemas, como aumento do fígado com ou sem tumores, pedra nos rins, perda de proteína pelo rim e atraso de crescimento (baixa estatura). Assim, o tratamento é essencial para prevenir ou impedir o avanço de tais complicações, além promover o crescimento e desenvolvimento adequados.

É necessário tomar algum remédio para o tratamento?

Algumas vitaminas e medicamentos podem ser prescritos, para tratar ou prevenir complicações em determinados órgãos.

O que é hipoglicemia?

É quando a glicose fica abaixo de 60 mg/dL. Em pacientes com glicogenose, o valor de 75 mg/dl é um sinalizador de que a pessoa já deve ingerir algum alimento permitido para evitar a queda da glicose do sangue. Para o bom controle metabólico, é importante manter glicemia capilar acima de 80mg/dl.

O que fazer em caso de hipoglicemia?

Dar imediatamente soro glicosado 50% (sachê de glicose) ou açúcar simples diluído em água (duas colheres grande de açúcar diluído em 30 ml de água ou mais) pela boca ou pela sonda. Em caso de desmaio ou crise convulsiva, deve-se esfregar açúcar nos lábios ou na região anal e levar a uma emergência para usar o soro glicosado na veia. Quando a criança já estiver consciente, dê algum alimento permitido, leite e o amido de milho. Monitore nas próximas horas. Em caso de persistência dos episódios, entre em contato com a equipe médica.

A atividade física pode ser realizada?

Os pacientes com glicogenose devem sempre ser encorajados a realizar atividades físicas regulares, com um planejamento adequado para evitar a hipoglicemia durante o exercício. Converse com o seu médico sobre isso. O ideal é oferecer alimentos (leite e outros) e amido antes e após o exercício. Todos tipos de esportes podem ser praticados.

Quais alimentos estão proibidos:

De modo geral, a dieta deve ter exclusão de sacarose, frutose e lactose (glicogenose tipo 1). Alguns rótulos não são claros sobre a existência de açúcar. Aqueles com glucose, xarope de glucose, fructose, dextrose, açúcar mascavado, mel, sumos de fruta, sorbitol, polióis, fenóis, maltodextrina, caramelo, xarope de milho, açúcar, acarose, manitol, xilitol e lactose devem ser excluídos. Sempre que possível, leve à consulta os rótulos de alimentos industrializados consumidos para avaliação da nutricionista e equipe médica.