Diabetes

DEFINIÇÃO DA DOENÇA

Diabetes é uma doença que causa o aumento do açúcar (glicose) no sangue. Existem dois tipos de diabetes:

- *Tipo 1*: Começa de maneira repentina, normalmente durante a infância. Neste caso, o organismo não produz insulina, sendo necessárias aplicações diárias deste hormônio.
- *Tipo 2*: Mais comum em adultos. Ao contrário do tipo 1, neste caso há produção de insulina no organismo, porém de forma insuficiente.

A insulina é um hormônio produzido por um órgão do corpo humano chamado pâncreas. Sua principal função é controlar a quantidade de açúcar presente no sangue. Sua falta ou deficiência faz com que o nosso corpo não consiga aproveitar de maneira adequada certos alimentos.

SINTOMAS

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

Diabetes

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

Cabe ao Gestor da Instituição de Ensino :

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui Diabetes e manter cópia em arquivo;
2. Verificar a substituição do açúcar, bem como preparações contendo estes, 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;
5. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento.
6. Autorizar e/ou 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 ao uso de alimentos com açúcar, ou se podem ser liberadas na alimentação.
- O aluno diabético **não tem alimentos proibidos** na sua dieta. O que deve ser feito é o controle da quantidade do alimento ingerido, especialmente alimentos que contêm **açúcar**!
- Pais e professores devem estar atentos aos sintomas de hipoglicemia, como tontura, dor de cabeça, palidez e visão embaraçada. Quando estes sintomas aparecerem a criança deve ingerir imediatamente 1 porção de carboidratos[2].

[2]**1 porção de carboidratos** = 01 barra de cereais ou 03 biscoitos Cream Cracker ou 01 maçã média ou ½ banana média, ou 01 copo de leite desnatado ou 02 biscoitos doces pequenos.

Diabetes

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

O escolar com diabetes não deve ingerir açúcar, produtos que contenham açúcar em sua formulação ou preparações feitas com açúcar. Em alguns casos os médicos liberam o uso de pequenas quantidades de açúcar .

É importante ler os rótulos dos produtos e verificar se o alimento contém açúcar. Se sim não podem ser servidos.

Para substituir o açúcar pode ser utilizado o adoçante. Em preparações aquecidas o adoçante deve ser adicionado ao final, para que não perca seu poder adoçante.

Em relação à alimentação salgada, não existem maiores restrições; o aluno praticamente pode se alimentar de tudo, evitando excesso de pães, arroz, macarrão, fubá, feijão, milho, batata, purê de batatas. Carnes podem ser consumidas normalmente, evitando excesso de gorduras.

Deve-se incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes. Sucos de frutas, porém, não devem ser consumidos em excesso.

O aluno não deve ficar muito tempo em jejum, devendo fazer de 4 a 6 pequenas refeições e lanches por dia.

Na página seguinte há um modelo de cardápio de lanches e refeições para seguir de guia para a escola.

.

Cardápio Modelo para Diabetes

Lanche ou café da manhã	Refeição ou lanche
Café com leite desnatado e adoçante Pão francês (1 unidade) com margarina	Arroz (3 colheres de sopa) Feijão (4 colheres de sopa) File de peixe (1 unidade) Salada verde
Chá com adoçante 3 biscoitos simples	Polenta com molho de frango (3 colheres de sopa) Salada verde e salada de tomate
Suco de frutas 2 biscoitos doces pequenos ou 3 biscoitos salgados	Risoto de frango (4 colheres de sopa) Salada de cenoura e repolho (2 colheres de sopa de cada)
Cereal de milho com leite ou barra de biscoito recheada Fruta	Macarronada com carne moída (4colheres de sopa) Salada verde
Arroz doce ou canjica (½ xícara) feito com adoçante 1 fruta	Batata (3 colheres de sopa) Carne desfiada (4 colheres) Salada verde Suco fruta