

MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

O que é a contagem de carboidratos?

É um método utilizado para definir a quantidade de *bolus* insulina a ser aplicada a partir da quantidade de carboidratos consumidos nas refeições, permitindo assim uma maior flexibilização na alimentação para os pacientes diabéticos. É importante manter hábitos alimentares saudáveis e uma rotina de horários para as refeições para que o método de contagem de carboidratos proporcione um bom controle glicêmico.

O que é carboidrato?

É um nutriente presente na maioria dos alimentos que consumimos no dia a dia. O carboidrato fornece energia eficiente para o adequado funcionamento de órgãos vitais do nosso corpo, como o cérebro e o coração. A quantidade adequada de ingestão de carboidratos varia de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

O que é *bolus* de insulina?

Trata-se de uma quantidade de insulina de ação rápida que deve ser aplicada antes das refeições ou para correção de hiperglicemia conforme orientação médica.

Como realizar a contagem?

Primeiramente, o(a) médico(a) endocrinologista define a meta glicêmica, o tipo de insulina, o fator de correção e o fator de sensibilidade.

$$\frac{DEXTRO - (META GLICÊMICA)}{FATOR DE SENSIBILIDADE} + \frac{CARBOIDRATO}{FATOR DE CORREÇÃO}$$

Meta glicêmica = valor que o(a) médico(a) define como glicemia ideal antes da refeição

Fator de sensibilidade = quantidade de glicemia que 1U de insulina de ação rápida consegue reduzir. Exemplo: fator de sensibilidade de 30 significa que 1U de insulina consegue reduzir em média 30 mg/dL na sua glicemia (taxa de açúcar no sangue). Ou seja, é o quanto você é sensível à ação da insulina. Este fator é diferente para cada indivíduo e pode variar ao longo do dia.

Fator de correção = quantidade de carboidratos que 1U de insulina de ação rápida consegue metabolizar. Exemplo: fator de sensibilidade de 15 significa que 1U de insulina metaboliza em média 15g de carboidratos a serem convertidos em glicose no seu organismo. Este valor pode variar para cada refeição.

Uma vez que você tem em mãos a equação para a contagem de carboidratos, você deve encontrar a quantidade de carboidratos nos alimentos que você irá consumir em cada refeição. Para descobrir a quantidade de carboidratos nos alimentos, é importante buscar informações em fontes confiáveis. Utilize tabelas fornecidas pelo(a) médico(a) ou nutricionista. Você também pode utilizar aplicativos para encontrar estas informações. Utilize aplicativos recomendados pelo(a) médico(a) ou nutricionista. Exemplos de aplicativos: GLIC, SBD.

Passo a passo para contar carboidratos

Anote a quantidade de cada alimento ou preparação em medida caseira ou peso em gramas que você irá comer:

Exemplo de almoço:

Arroz - 4 colheres de sopa

Feijão - 1 concha pequena

Bife bovino - 1 unidade média

Cenoura refogada - 4 colheres de sopa

Salada de alface e tomate - 3 folhas de alface e 1 unidade de tomate

Sobremesa: laranja 1 unidade

QUAL A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS NESTA REFEIÇÃO?

Alimento	Medida caseira	Gramas	Quantidade de carboidrato
Arroz	4 colheres de sopa	100	28g
Feijão	1 concha pequena	80	10,9g
Bife bovino	1 unidade	100	0g
Cenoura refogada	4 colheres de sopa	80	5,4
Alface	3 folhas	30	0,3
Tomate salada	1 unidade	100	5,1

TOTAL DE CARBOIDRATOS = 49,7g

CINCO DICAS VALIOSAS

1. **Utilize SEMPRE as tabelas e / ou aplicativos.** Não estime a quantidade de carboidratos dos alimentos sem consultar as tabelas e aplicativos.
2. Com treinamento e experiência, a quantidade de carboidratos de alguns alimentos consumidos no dia a dia, como arroz, feijão, pão e leite, serão memorizados, mas você deve consultar as tabelas e aplicativos sempre que for consumir outros alimentos ou preparações diferentes. Além disso, é sempre bom consultar as informações nas tabelas e aplicativos sempre que tiver dúvida.
3. Tenha bastante **atenção às medidas caseiras!** Existem diferentes tamanhos de conchas, colheres e copos e você deve considerar a medida caseira que você irá utilizar para porcionar seus alimentos ou preparações.
4. Se você não tem familiaridade com porções e medidas caseiras, **utilize uma balança** para pesar os alimentos com o objetivo de treinar o seu “olhômetro”. Verifique qual o peso ou o volume das medidas caseiras que você tem em casa. Exemplo: quanto pesa uma escumadeira de arroz ou uma concha de feijão da sua casa, quantos mililitros de leite cabem no seu copo usualmente utilizado, etc.
5. As porções das medidas caseiras nas tabelas e aplicativos podem ser diferentes da porção que você utiliza em casa. Encontre a **quantidade de carboidratos** que seja **proporcional** ao peso da sua **medida caseira utilizada**. Exemplo:

Medida Caseira	Quantidade de carboidratos
1 colher de sopa da tabela pesa 20g de arroz	5,6g
1 colher de sopa da sua casa pesa 35g de arroz	?

Se 20g têm 5,6g

35 g terão x :

$$x = 5,6 \times 35 \div 20$$

$$x = 9,8$$

Medida Caseira	Quantidade de carboidratos
1 concha da tabela pesa 80g de feijão	10,9g
Você pegou 2 colheres de sopa de feijão e sabe que cada colher de sopa da sua casa pesa 20g de feijão. Portanto, você irá consumir 40g de feijão.	?

Se 80g têm 10,9g

40g terão x :

$$x = 10,9 \times 40 \div 80$$

$$x = 5,45$$