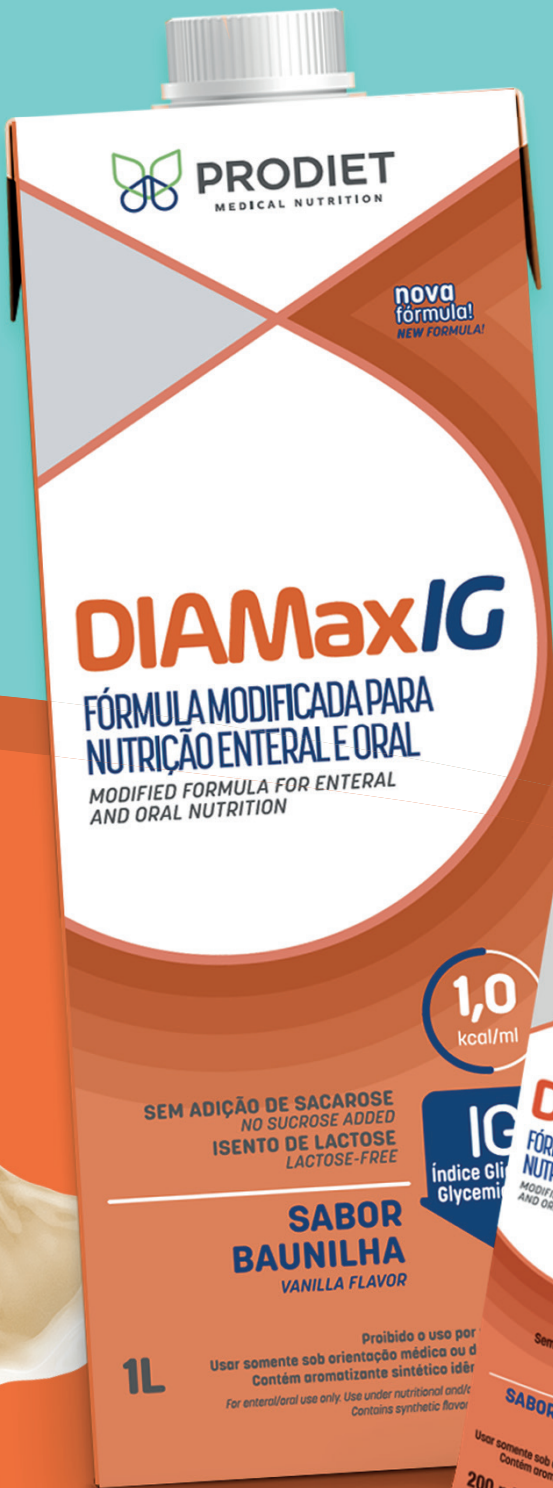


CONTROLE GLICÊMICO E DIAMAXIG:

uma combinação que
pode funcionar para você



1,0
kcal/ml

IG
Índice Glicêmico
Glycemic Index



1,0
kcal/ml

IG
Índice Glicêmico
Glycemic Index



INTRODUÇÃO

Controlar a **glicemia** (taxa de glicose no sangue) está no centro dos objetivos da alimentação de **diabéticos** e daqueles com **hiperglicemia por estresse** - minimizando o risco de complicações a longo prazo^{1,2}. Mas a verdade é que equilibrar a ingestão de alimentos que causam picos de **glicose e insulina** no corpo deve fazer parte das metas de todos aqueles que buscam **uma vida mais saudável**.

Isso porque, como veremos a seguir, uma alimentação com **baixo índice glicêmico** pode auxiliar no controle glicêmico e reduzir o risco de desenvolvimento de **doenças cardiovasculares**^{2,3}.

E na busca por um estilo de vida mais saudável e com o controle glicêmico em dia o **DiamaxIG** pode ser um grande aliado, pois possui uma combinação exclusiva de **carboidratos de lenta absorção**⁴⁻⁶, fibras e alto teor de ácidos graxos monoinsaturados (MUFA), resultando em uma fórmula especializada de **menor índice glicêmico** e **menor carga glicêmica**, validada por pesquisa clínica^{7,8}.

Por isso, o **DiamaxIG** é ideal para quem precisa controlar a glicemia. Continue a leitura e descubra como!



POR QUE CONTROLAR A GLICEMIA

Para falar sobre controle glicêmico é importante entender que a **glicose** não é uma inimiga. Na verdade, esse tipo de **carboidrato** é a **principal fonte de energia** das células. A glicose é, portanto, indispensável à vida.

A partir disso, é mais fácil entender que a necessidade de controle de alimentos que se transformam em glicose na digestão está mais ligada à **melhora de hábitos alimentares** do que à abolição desse componente dos alimentos. A palavra de ordem neste assunto é **equilíbrio**.

Esse equilíbrio é necessário porque uma dieta rica em glicose e alguns tipos de carboidrato mantém a glicemia alta, o que contribui para o desenvolvimento da **diabetes tipo 2**, responsável por **90% dos 14,3 milhões de casos da doença no Brasil** e fator diretamente relacionado ao desenvolvimento de outras doenças.



COMO CONTROLAR A GLICEMIA E TER UMA VIDA SAUDÁVEL?

Manter a glicemia controlada envolve uma revisão no estilo de vida, já que pede mudanças na **alimentação** e a inclusão de **atividades físicas** na rotina. Uma boa alimentação inclui todos os grupos alimentares em quantidades alinhadas às necessidades individuais, que variam a partir de múltiplos fatores, como a idade.

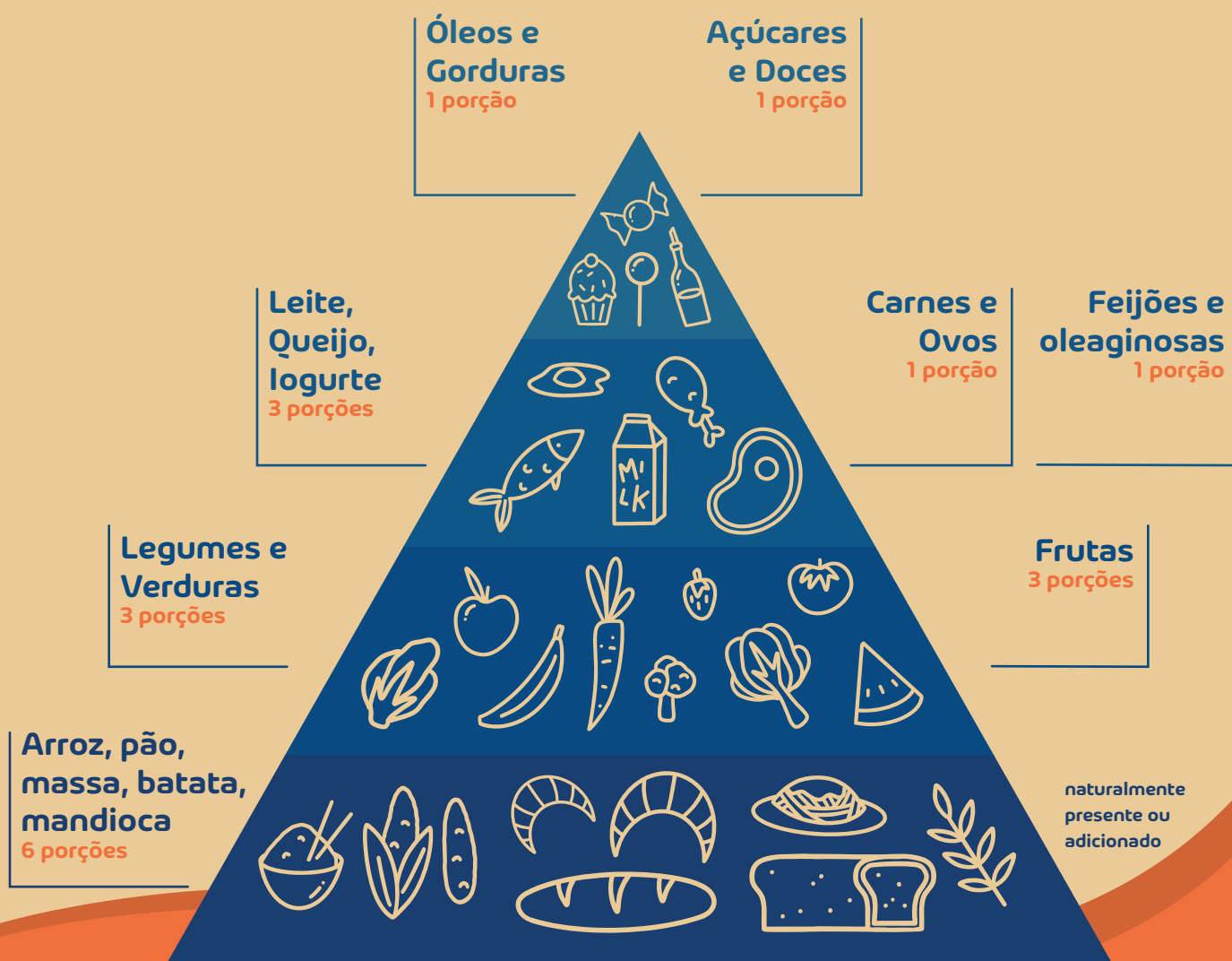
Criada em 1999, a **Pirâmide Alimentar Brasileira** materializa a proporção que cada grupo alimentar deve ter na dieta, com o objetivo de promover a nutrição correta e evitar extremos como a desnutrição e a obesidade. Entretanto, ela é uma orientação geral e somente um **Plano Alimentar**, elaborado por um médico ou nutricionista, é capaz de traçar orientações personalizadas para cada indivíduo.



PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos

Dieta de 2000kcal



Pratique atividade física - no mínimo 30 minutos diários -,
faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar,
com lanches intermediários).



PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Quem precisa controlar a glicemia mais de perto deve contar também com as **Metas Glicêmicas** (ou Objetivos Glicêmicos), que são valores definidos entre equipe médica e paciente para monitorar e seguir em períodos diferentes do dia (antes e após as refeições, antes de dormir e durante a madrugada).

MOMENTO DO DIA	(MG/DL)
jejum	65 a 100
Após refeições	80 a 126
ao deitar	80 a 100
Na madrugada	65 a 100

Valores de referência para Glicemia Capilar de adultos segundo as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Mulheres gestantes, crianças, adolescentes, pacientes com outras doenças, idosos e pessoas com condições excepcionais podem ter metas diferentes

Em paralelo a essas estratégias de controle da glicemia pela alimentação, a **atividade física** contribui para a prevenção e controle do diabetes ao **aumentar o gasto energético** (ou seja, de glicose) e também a sensibilidade dos tecidos à insulina, fazendo com que a metabolização dos açúcares se torne mais eficiente.

COMO O DIAMAXIG PODE AJUDAR NO CONTROLE GLICÊMICO

O **DiamaxIG** pode ser grande aliado no controle glicêmico, permitindo a correta nutrição (com a oferta de vitaminas, minerais e demais nutrientes). Além disso, o **DiamaxIG** agrega **praticidade** à alimentação ao longo do dia, evitando o consumo de alimentos não apropriados e também longos períodos de jejum, que podem ocasionar episódios de hipoglicemia.

Além do controle glicêmico, o DiamaxIG pode ainda contribuir em estratégias de **regulação do sobrepeso**, por meio da substituição de refeições^{2,4} ou de acordo com a indicação médica.



DIAMAXIG

O **DiamaxIG** é um produto especializado no controle glicêmico, sua fórmula exclusiva é composta por **carboidratos de lenta absorção**⁴⁻⁶, alto teor de ácidos graxos monoinsaturados e adição de fontes de fibra alimentar, além de:

- Não ter adição de sacarose
- Possuir 18% de proteína
- Alto teor de MUFA
- 28 vitaminas e minerais
- Adição de L-carnitina

Juntos, esses ingredientes formam uma combinação perfeita para quem precisa **controlar a glicemia**. Isso porque possui baixo índice glicêmico e carga glicêmica, comprovados por pesquisa clínica^{7,8} realizada em parceria com o Food Research Center (FoRC), da Universidade de São Paulo (USP).

No ensaio clínico realizado, o DiamaxIG apresentou IG de 21,5 e CG de 3,5, considerados bastante reduzidos, resultando em uma resposta glicêmica mais baixa após o consumo.



PRODIET MEDICAL NUTRITION

Desde 2007, a Prodiet Medical Nutrition pesquisa, desenvolve e comercializa fórmulas para promover saúde e bem-estar àqueles com necessidades nutricionais.

Com unidade fabril própria para produção de alimentos em pó, localizada em Curitiba/PR, a empresa é certificada pela FSSC22000, considerada a medalha de ouro em segurança alimentar. Foi a primeira empresa latino-americana a direcionar investimentos contínuos em pesquisas clínicas no Brasil e a única a comercializar produtos de nutrição enteral na Europa, Ásia e Oriente Médio.

www.prodiet.com.br



REFERÊNCIAS

- 1Sanz-Paris A et al. Evidence-based recommendations and expert consensus on enteral nutrition in the adult patient with diabetes mellitus or hyperglycemia. *Nutrition*. 2017;41:58-67.
- 2Campos LF et al. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Diabetes Mellitus. *BRASPEN J*. 2020;35(4):2-22.
- 3Zafar et al. Low-glycemic index diets as an intervention for diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2019;110(4):891-902.
- 4Costa e Forti A et al. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. São Paulo: Editora Clannad; 2019.
- 5Holub I et al. Novel findings on the metabolic effects of the low glycaemic carbohydrate isomaltulose (Palatinose). *Brit J Nutr*. 2010;103:1730-1737.
- 6Zhu F. Composition, structure, physicochemical properties, and modifications of cassava starch. *Carbohydr Polym*. 2015;122:456-480.
- 7Giuntini E et al. Resposta glicêmica de indivíduos ao consumo de fórmula para nutrição enteral ou oral. *BRASPEN J*. 2019;34(2):IP036.
- 8Giuntini E et al. Índice glicêmico e carga glicêmica de uma fórmula especializada para nutrição enteral e oral. *BRASPEN J*. 2021;36(2):109-110.
- 9Philippi ST. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. 2ª Edição. Barueri: Manole, 2014.

