DISCIPLINA: **Farmacologia Clínica**

TEMA: **Acompanhamento farmacoterapêutico de grupos específicos: atenção farmacêutica nas dislipidemias e diabetes.**

ORIENTAÇOES PARA PACIENTES COM DISLIPIDEMIAS E DIABÉTICOS

As modificações na dieta são lentas e devem ser graduais. Pense que você irá modificar seus hábitos alimentares e que essas modificações devem durar para a vida toda. Modificações drásticas, em geral não formam novos hábitos alimentares.

As medidas dietéticas para reduzir o colesterol sanguíneo são:
a) reduzir a ingestão total de gordura;
b) elevar a ingestão de gordura polinsaturada, monoinsaturada e reduzir a ingestão de gordura saturada;
c) reduzir a ingestão de colesterol;
d) aumentar a ingestão de fibras.

Para atingir essas medidas devemos:
a) reduzir a quantidade de gordura de adição, ou seja, o óleo utilizado no preparo dos alimentos;
b) reduzir a ingestão de carnes gordurosas (boi, porco, galinha), de gema de ovo, de fígado;
c) aumentar a ingestão de vegetais e de alimentos ricos em fibras. Os farelos (trigo e arroz) são úteis neste sentido;
d) substituir a manteiga por halvarinas e cremes vegetais cremosos.

Gorduras

Recomendados: Todas as gorduras devem ter a ingestão limitada.
Moderação: Óleos e margarinas rotulados como "ricos em polinsaturados". Óleo de girassol, óleo de milho, óleo de açafrão, azeite, óleo de algodão. Patês pobres em gorduras.
Não Recomendados: Gema de ovo, manteigas, gordura que se desprende da carne ao ser cozida, toucinho, sebo, óleo de dendê, óleo de coco, óleo de origem desconhecida, gorduras e óleos hidrogenados (coco).

Carne

Recomendados: Carnes chamadas "carnes brancas", sem peles. Aves e peixes.
Com Moderação: Carnes vermelhas, magras, presunto, porco, carneiro, picadinho com carne magra, hambúrguer de boa qualidade, fígado e rim.
Não Recomendados: Gordura visível na carne (inclusive torresmo), peito de cordeiro, barriga do porco, bacon em fatias, salsichas, salames, lanches, porco, tortas de carne. Pele de aves, presunto, linguiça, patês.

Laticíneos

Recomendados: Leite desnatado, queijos magros; por exemplo queijo cremoso de leite desnatado, queijo de coalhada (ricota), clara de ovo, iogurte desnatado, queijo minas "fresco".
Com Moderação: Leite semi-desnatado, queijos um pouco gordurosos, requeijões, queijos industrializados. Parmesão em pequenas quantidades. Queijo com 50% de gordura.

Não Recomendados: Creme de leite, leite condensado ou evaporado, creme, cremes artificiais. Queijos com gordura integral (amarelo ou cremoso), leite integral, queijos cremosos, e iogurte integral.

Peixes

Recomendados: Todos os peixes brancos: por exemplo, bacalhau, hadoque, e linguado. Peixes oleosos por exemplo, arenque, cavalinha, sardinhas, atum e salmão.
Com Moderação: Peixe frito em óleo apropriado. Mariscos.
Não Recomendados: Ovos de peixe e Peixe frito em óleo inapropriado.

Frutas – Vegetais

Recomendados: Todos os vegetais frescos ou congelados. Ervilha, feijão, milho verde, todos os tipos de feijões secos, vagens, feijão roxo, feijão-manteiga, lentilhas, brotos de feijão, ervilhas são particularmente ricas em "fibras solúveis". Batatas cozidas ou assadas com casca (coma a casca sempre que puder). Frutas frescas, frutas enlatadas não adoçadas, frutas secas.
Com Moderação: Batatas frita tipo chips e assadas se preparadas em gordura polinsaturada adequada. Abacate.
Não Recomendadas: Batata frita tipo chips e assada, se preparadas em óleo ou gordura saturada. Salgadinhos. Batata crocante.

Alimentos a Base de Cereais

Recomendados: Farinha integral, pães integrais, farinha de aveia, milho doce/verde, arroz e massa integral, torradas, bolo de aveia.
Com Moderação: Farinha branca, pão branco, cereais em flocos açúcarados, musli, arroz branco e macarrão, bolachas levemente adoçadas, bolacha de água.
Não Recomendados: Pães especiais como por exemplo: "croissants", brioches, bolachas picantes de queijo.

Alimentos Preparados

Recomendados: Pudins e derivados de baixa caloria; por exemplo: gelatina, sorvetes, pudins e iogurtes, preparados com leite desnatado, e molhos preparados com óleos polinsaturados.
Com Moderação: Bolos, massas, pudins, biscoitos e molhos preparados com margarina ou óleo adequados. Lanches caseiros preparados com polinsaturados (óleos, vegetais, extrato de côco).
Não Recomendados: Bolo, massas, pudins, preparados com gordura saturada, bolinhos preparados com gordura animal. Molhos à base de manteiga e cremes. Salgadinhos fritos. Sorvete de leite e creme de leite.

Bebidas

Recomendados: Chá, café, água mineral, bebidas da linha de produtos dietéticos, sucos de frutas não adoçados, caldo de sopa, sopa de vegetais caseiros. Cerveja de baixo teor alcoólico.
Com Moderação: Refrigerantes adoçados, bebidas à base de malte e de chocolate de baixa caloria (ocasionalmente). Sopas semiprontas de pacote, sopas de carne, álcool.
Não Recomendados: Café irlandês. Bebidas à base de malte preparados com gordura integral, bebidas base de chocolate. Sopas cremosas.

Conservas, Patês e Doces

Recomendados: Picles puro. Adoçantes sem açúcar, por exemplo sacarina, em comprimido ou aspartame líquido.
Com Moderação: Picles doce, geléia, marmelada, mel, xaropes e melaço, marzipan, manteiga de amendoim e coalhada. Doces cozidos, dropes, pastilhas de hortelã, açúcar, sorbitol, glicose, frutose.
Não Recomendados: Recheio e coberturas de chocolates, tortas, bolos e pastéis contendo picadinho de carne preparado com gordura animal. Balas toffees, coberturas de sorvete, caramelado de açúcar, barras de chocolate e côco em pedaços.

Miscelânea de Vegetais

Recomendados: Ervas, temperos, mostarda pimenta, vinagre. Molhos de baixa caloria, por exemplo, limão ou iogurtes com baixa caloria.

Com Moderação: Massas com carne e peixe. Molhos cremosos para salada de baixa caloria, molhos engarrafados. Molho francês com moderação. Molho de soja.

Não Recomendados: Molho de salada cremoso comum, maionese, molhos base de creme de leite ou de queijos cremosos.