



@nutrilarissatonin



6 Passos para
evitar

Dumping e
Hipoglicemia
Reativa



O que é Dumping ?

A síndrome de dumping é ocasionada pela passagem rápida de alimentos com grandes concentrações de gordura e/ou açúcares do estômago para o intestino.

Ela acontece após a cirurgia bariátrica, como resultado da redução do estômago e o desvio intestinal.

Ela ocorre após a ingestão de alimentos ricos em gordura (óleos vegetais e carnes gordurosas) ou carboidratos simples (doces, leite condensado, mel, chocolates, geléias e refrigerantes).



Quais são os sintomas:

- Dor de cabeça
- Coração disparado
- Suor
- Náuseas
- Fraqueza
- Cólica
- Diarréia

Geralmente os sintomas
acontecem
imediatamente após a
ingestão do alimentos



Hipoglicemia Reativa ou Dumping tardio

É a baixa concentração de glicose no sangue (glicemia $< 70\text{mg/dL}$), pode ocorrer quando você fica muito tempo sem comer, ou após se alimentar com alimentos ricos em açúcar e/ou carboidratos simples (pão branco, macarrão, purê de batata, bolachas, bolos simples).

Sintomas de hipoglicemia reativa após a cirurgia bariátrica.

- Dor de cabeça
- Fome
- Tremores
- Enjoo
- Suor frio
- Tontura
- Cansaço
- Sonolência ou agitação
- Palpitações
- Dificuldade de raciocínio



Os sintomas acontecem
após 50 minutos até
1:30h após a
alimentação



Então o que fazer
para evitar esses
sintomas?

1. FAÇA REFEIÇÕES COM CONTROLE DE CARBOIDRATOS



Coloque no máximo 30g de carboidrato em cada uma das grandes refeições (almoço e jantar)

ATENÇÃO: 30g de carboidrato não são 30g de batata, mandioca e etc, estamos falando do nutriente carboidrato.

Exemplos:

- 1 pão francês pequeno → ~28 g
- 2 fatias de pão de forma → ~30 g
- 3 colheres de sopa de arroz cozido → ~26–28 g
- 1 batata pequena cozida (100 g) → ~20 g
- 1/2 xícara de macarrão cozido → ~20–22 g
- 1 tapioca pequena (2 colheres sopa de goma) → ~26–28 g
- 1 banana prata média → ~22–24 g
- 1 maçã média → ~20 g
- 1 fatia grande de melancia (300 g) → ~25 g
- 1 fatia média de mamão → ~15 g
- 3 bolachas água e sal → ~20 g
- 5 biscoitos tipo maisena → ~25–30 g

2. FAÇA REFEIÇÕES MISTAS QUE NÃO TENHAM SOMENTE CARBOIDRATO



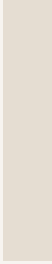
Quando o carboidrato está sozinho (pão com manteiga, macarrão, tapioca e etc), ele fica livre para invadir o sangue de forma rápida

Quando adicionamos proteínas, gorduras e fibras, estes funcionam como "barreiras" segurando o carboidrato para não subir rapidamente para a corrente sanguínea causando esse pico e queda caracterizando a hipoglicemia reativa

Ao invés de comer uma tapioca gigante só com manteiga ou só com banana, faça uma tapioca menor (com somente duas ou três colheres) e recheie com algum tipo de proteína (frango, ovo, carne desfiada e etc)

Ao invés de comer um macarrão que só tenha molho de tomate como acompanhamento, reduza a quantidade do macarrão e adicione algum tipo de proteína e vegetal para que a sua refeição tenha fibras e proteína para servir como barreira para o carboidrato não subir rapidamente para a corrente sanguínea

3. EVITE BEBER LÍQUIDOS RICOS EM CARBOIDRATOS



Quanto mais líquida a consistência do alimento, mais rápido será o caminho do alimento ao longo do estômago e do seu intestino e mais rápido ele ficará vazio, por consequência esta absorção também será mais rápida e advinha?

Lembra que com esta passagem rápida pode haver um pico de açúcar e uma queda repentina no sangue levando então a uma hipoglicemia reativa e também o mal estar causado pelo Dumping

Quanto mais líquida ou pastosa for a consistência do alimento, maior será a chance de contribuir para o dumping ou hipoglicemia reativa.

Exemplos comuns:

- Refrigerantes e sucos de fruta podem ser um prato cheio para desencadear uma hipoglicemia reativa.
- Milshake, sorvete, açaí rico em açúcar, maionese...

4. NÃO TOME LIQUIDOS ENQUANTO VOCÊ COME



Comer e beber ao mesmo tempo aumenta a velocidade do esvaziamento gástrico, elevando o risco de dumping e hipoglicemia reativa.

5. MELHORE A SUA MASTIGAÇÃO



Coma devagar e dê o melhor intervalo entre cada garfada

Pratique o:

T -tempo de refeição (separe pelo menos 30' para relizar uma grande refeição)

V -velocidade (mastigue muito bem os alimentos e descanse os talhares)

T -tamanho (coloque pequenas porções na sua boca)

Fazendo isso você desacelerará o processo digestivo e com isso a absorção de nutrientes também será feita de forma mais moderada reduzindo as chances de picos e quedas que ocasionam a hipoglicemia reativa.

6. Evite o consumo de alimentos ricos em gordura



Alimentos ricos em gordura, carboidrato e açúcar são um prato cheio para ocasionar o Dumping.

Exs:

Bolos com recheio

Doces de festa

Carnes gordurosas, maionese

Salgadinhos fritos

Bebidas adoçadas

Portanto quando ingerir estes tipos de alimentos:

1. Coma em pequena quantidade
2. Coma uma proteína magra antes ou junto a esta refeição
3. E siga todos os passos acima.

Dica



Sempre que consumir alimentos ricos em gordura ou açúcar, associe-os a fontes de proteínas e fibras. Essa combinação ajuda a retardar a digestão, aumenta a saciedade e contribui para o consumo de menores quantidades, reduzindo os sintomas do dumping.

Nutricionista Larissa Tonin
CRN8: 12751