



# Desfrute de uma boa alimentação enquanto vive com a Síndrome de Quilomicronemia Familiar (SQF)



Foto: © Westend61 – Gettyimages

Um guia para as pessoas que vivem com SQF



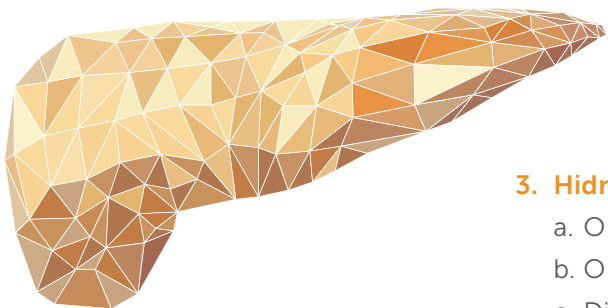




Foto: ©Ima174619

# Índice

<b>Introdução/Agradecimentos</b> .....	<b>5</b>
<b>1. O prato nutricional da SQF</b> .....	<b>6</b>
a. Composição de uma refeição equilibrada .....	8
b. Porções e tamanhos das porções .....	10
c. Refeições durante o dia .....	14
d. Refeições compostas, como bolinhos de massa, lasanha, etc ....	15
e. Pequeno-almoço .....	16
<b>2. Gorduras e gorduras TCM</b> .....	<b>18</b>
a. Ácidos gordos essenciais .....	19
b. A sua tolerância pessoal às gorduras .....	19
c. Triglicéridos de cadeia média (TCM) .....	20
d. Cozinhar com TCM .....	21
e. Ácidos gordos ómega-3 .....	23
f. Vitaminas lipossolúveis .....	23



<b>3. Hidratos de carbono e SQF .....</b>	<b>24</b>
a. O «tabu do açúcar» .....	25
b. O truque do índice glicémico e da carga glicémica.....	25
c. Diabetes e SQF – um tema por si só .....	28
<b>4. Desfrute e celebre enquanto vive com SQF .....</b>	<b>29</b>
a. Petiscos indulgentes .....	32
b. Receitas epicuristas .....	38
<b>5. Agradavelmente mais fácil de digerir .....</b>	<b>42</b>
a. Decida: trabalho ou digestão? .....	42
b. Estar no bom caminho em caso de indigestão .....	44
<b>6. Gestão do consumo de bebidas enquanto vive com SQF .....</b>	<b>46</b>
a. Água de infusão .....	48
b. Ideias para desfrutar mais com menos açúcar.....	50
c. Chá gelado caseiro .....	50
d. Bebidas e cocktails sem álcool .....	52

# ● Introdução/Agradecimentos



A dieta rigorosa imposta às pessoas que vivem com síndrome de quilomiconemia familiar (SQF) é caracterizada por restrições e por uma consciência pesada quando se cometem «erros alimentares». No entanto, uma boa atitude alimentar não significa necessariamente medo dos alimentos, mas sim CONHECIMENTO, em vez de uma consciência pesada. Familiarize-se mais com o seu corpo e aprenda o que é bom para si. Esta brochura pretende ser um guia sobre como manter-se saudável e, ao mesmo tempo, apreciar a comida.

Dra. Gabriele Skacel, Dietista



Comer é uma necessidade e desfrutar é uma arte. É muito importante para nós oferecer-lhe todas as opções para uma dieta agradável, para que tenha menos restrições. Os epicuristas são muito mais otimistas, felizes, equilibrados e descontraídos! Consulte regularmente nutricionistas especializados, que o ajudarão com ideias criativas para melhorar a sua alimentação de uma forma variada e agradável. Sempre que folhear esta brochura, não se esqueça: «Aproveite a vida comendo melhor!»

Edburg Edlinger, Dietista

# O prato nutricional da SQF

## Líquidos

30 ml / kg de peso corporal



## Fontes de proteínas

3 porções de produtos lácteos  
1 porção de carne, peixe, ovos, leguminosas

## Gorduras TCM

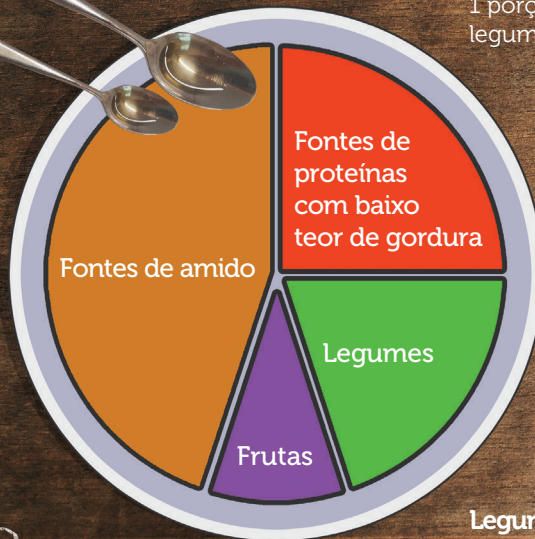
2-4 colheres

## Óleos

1-2 colheres de chá de óleo de noz ou de soja

## Fontes de amido

Para uma refeição completa, 5-7 porções



## Frutas

2 porções

## Legumes

Até 3 porções



# 1. O prato nutricional da SQF

O prato nutricional da SQF é utilizado para ilustrar a **composição ideal de uma refeição nutritiva** e é composto por vários componentes. À volta do prato, pode ver as recomendações nutricionais relativas à **quantidade de porções** dos **diferentes grupos de alimentos** que deve consumir por dia. Saiba mais sobre os tamanhos das porções na página 10.

**Não existe um prato IDEAL específico** para todas as pessoas, uma vez que as necessidades energéticas variam de pessoa para pessoa. As necessidades calóricas dependem de **inúmeros fatores** (idade, sexo, tamanho do corpo, atividade, genética, etc.). As pessoas com menores **necessidades energéticas** incluem:

- Idosos
- Mulheres
- Pessoas de baixa estatura
- Pessoas com pouco trabalho físico (trabalho de escritório) ou que não praticam exercício físico com frequência
- Pessoas que, geneticamente, gastam menos energia e, portanto, tornam-se facilmente obesas

Uma necessidade energética baixa não significa ter de «comer metade da quantidade». Um prato nutricional bem concebido e consciente em termos energéticos é concebido com vista a garantir que o prato permanece cheio. Tal é possível **aumentando a quantidade de alimentos de baixo teor energético** e reduzindo a quantidade de ingredientes de alto teor energético. As fontes de energia como o amido (pão, massas, batatas, cereais, etc.) e as gorduras devem ser utilizadas em menores quantidades. Em vez disso, uma **porção maior de legumes ou salada** pode encher o prato. No entanto, o **fornecimento de proteínas** deve ser **assegurado**.

Algumas pessoas precisam de uma dose extra de energia. As pessoas com **maiores necessidades energéticas** incluem:

- Adolescentes
- Homens
- Pessoas de estatura alta
- Pessoas que realizam trabalho físico intenso
- Atletas
- Pessoas que, geneticamente, necessitam de mais energia e perdem peso facilmente ou tendem a estar abaixo do peso
- Mulheres grávidas e a amamentar

A **dieta SQF** é um desafio para as pessoas com **necessidades energéticas elevadas**. As calorias extra **apenas** podem ser satisfeitas de **forma limitada com as chamadas gorduras de triglicéridos de cadeia média (TCM)**. As **fontes de energia** como o amido (pão, massas, batatas, cereais, etc.) devem ser incorporadas com **maior frequência**. Se a quantidade se tornar um problema, uma **bebida com hidratos de carbono** (açúcar e/ou maltodextrina) ou doces podem também ser um **suplemento energético necessário**.

Durante o prática de exercício e trabalho físico, os nossos músculos consomem mais açúcar como fonte rápida de energia. Os alimentos que contêm hidratos de carbono aumentam o nível de açúcar no sangue, os nossos músculos podem então absorver o açúcar diretamente para as nossas células e utilizá-lo para produzir energia. Tal significa que não há um aumento de triglicéridos no sangue. Outra opção é aumentar o nível com **produtos lácteos com muito baixo teor de gordura** ou outras **fontes de proteína magra**. Leia mais sobre os hidratos de carbono e os seus efeitos na página 24.

## a. Composição de uma refeição equilibrada

### Líquidos

Beba **uma bebida a cada refeição!** As melhores bebidas para matar a sede são a **água da torneira, a água mineral ou o chá sem açúcar**. Além disso, inspire-se com muitas outras ideias de bebidas na secção «Gestão do consumo de bebidas enquanto vive com SQF».



## Legumes / saladas / frutas

Desfrute de legumes **crus** ou **cozinhados como: acompanhamento, prato principal, salada, algo para petiscar ou na sopa.**

Os legumes fazem do prato um banquete para os olhos. Ou, **em vez de legumes**, pode utilizar a **fruta como sobremesa**. Adicione uma variedade de **ingredientes coloridos** e decore o seu prato com carinho.

■ **Dica:** Encontrará uma deliciosa receita de gelado de framboesa na secção: «Desfrute e celebre enquanto vive com SQF», que consiste apenas em frutas!

## Fontes de amido para uma refeição completa

Devido à sua restrição severa em gorduras, necessita de **maiores quantidades de amido** para ficar saciado. Alterne com **batatas, cereais e produtos à base de cereais** (pão, massas, arroz, polenta, painço, trigo mourisco, etc.). Pode preferir a **variedade de grãos inteiros** com as suas vitaminas, minerais e fibras extra.

## Fontes de proteínas

**Uma vez por dia**, escolha entre um grupo de **carnes com baixo teor de gordura, aves, peixe e ovos**. As fontes de proteínas vegetais, como as **leguminosas (feijão, grão-de-bico e lentilhas)**, são particularmente recomendadas. Coma **produtos lácteos com baixo teor de gordura, como leite, iogurte, queijo, quark (coalhada), queijo creme** ou fontes de proteínas vegetais de alta qualidade (leguminosas) nas outras refeições principais.

## Óleos e gorduras TCM

Pode utilizar **1-2 colheres de chá de óleo de noz ou de óleo de soja por dia**.

Além disso, a **gordura TCM** na forma de óleo ou margarina está à sua disposição para **enriquecimento energético**.

Pode ler mais sobre os ácidos gordos essenciais e a dose ideal de gorduras TCM na secção «Gorduras e gorduras TCM».

## b. Porções e tamanhos das porções

A **medida da mão** é uma boa medida e também pode ser utilizada com crianças. Com base nas recomendações científicas das Sociedades Europeias de Nutrição, e modificadas de acordo com os desafios fisiopatológicos da SQF, são recomendadas as seguintes **quantidades de porção para um dia**:

### Fontes de proteínas

- **3 porções por dia:** Produtos lácteos com baixo teor de gordura, como queijo, leite, iogurte, skyr, quark (coalhada)
- **1 porção por dia:** Carnes com baixo teor de gordura, aves, peixe, ovos, legumes

### Fontes de hidratos de carbono / fontes de amido

- **Para uma refeição completa,** isto corresponde a cerca de 5-7 porções por dia

### Legumes e salada

- **Até 3 porções por dia**

### Frutas

- **2 porções por dia**

## Óleos e gorduras TCM

- 1-2 colheres de chá de óleo de noz ou de óleo de soja por dia
- 1 gordura TCM de acordo com a tolerância

## Líquidos

- **30 ml por kg de peso corporal**
- **Exemplo:** Peso corporal de 70 kg x 30 ml = 2,1 l de quantidade de bebida

### Qual é o tamanho de uma porção?

Os tamanhos das porções variam de acordo com as necessidades energéticas de cada pessoa. As nossas necessidades energéticas dependem de muitos fatores:

- Idade
- Sexo
- Altura
- Peso
- Atividade física
- Genética

As recomendações proporcionam-lhe uma **ingestão equilibrada de energia e de nutrientes**. Com uma alimentação saudável e equilibrada, não é necessário pesar tudo exatamente. As quantidades são **orientações**, podendo ser maiores ou menores em função das necessidades individuais. O tamanho ideal de cada porção pode ser facilmente calculado com as suas mãos e, portanto, também pode ser utilizado com crianças. A **medição manual** é rápida e o rácio aproximado é ajustado individualmente.

## Porções diárias para um adulto com SQF (também aplicável a crianças)

Alimentos	Tamanho da porção
<b>Bebidas (1 a 3 litros por dia ou 30 ml por kg de peso corporal)</b>	
Água, chá sem açúcar	Preferível
Café, chá preto, chá verde	Até 2-4 chávenas por dia (com cafeína) (não adequado para crianças)
<b>Legumes e fruta (5 porções por dia)</b>	
Legumes (até 3 porções por dia)	
Legumes	1 punhado ou 1 mão-cheia (100-150 g)
Salada	2 mãos-cheias - uma «tigela» formada com 2 mãos-cheias (75-100 g)
Fruta (2 porções por dia):	
Fruta (qualquer variedade, exceto abacate)	1 punhado ou 1 mão-cheia (100-150 g)
<b>1 porção de fruta ou legumes pode ser substituída por 1 copo (200 ml) de sumo de fruta ou frutos secos (25 g)</b>	
<b>Fontes de amido para uma refeição satisfatória (5-7 porções por dia)</b>	
Batatas	2 punhados (200-250 g ou 3-4 pedaços de tamanho médio)
Massa	2 punhados (200-250 g cozidos)
Cereais: arroz, polenta, painço, trigo mourisco, etc.	2 punhados (150-180 g cozidos) ou 50-60 g pesados crus
Pão e produtos de pastelaria	1 mão-cheia de pão ou 1 pãozinho (50-70 g)
Muesli e cereais	1 mão-cheia (50-60 g)
<b>Fontes de proteínas (4 porções por dia)</b>	
Leite e produtos lácteos com baixo teor de gordura (3 porções por dia)	
Leite, iogurte com baixo teor de gordura	1 copo ou 1 chávena (180-250 g)
Queijo com baixo teor de gordura	2 mãos-cheias <sup>1</sup> , fatias finas ou 1 largura de um dedo indicador (50-60 g)
Quark (requeijão), skyr, queijo creme, queijo fresco magro	1 punhado pequeno (100-150 g)

## Alimentos

## Tamanho da porção

### Outras fontes de proteínas: escolher 1 porção por dia

Carne e enchidos com baixo teor de gordura (até 3 porções por semana)

Carnes com baixo teor de gordura 1 palma cheia<sup>2</sup>, peça com espessura de um dedo (100-150 g)

Enchidos com baixo teor de gordura até 3 palmas cheias<sup>2</sup>, rodelas finas (30-50 g)

Peixe com baixo teor de gordura (1-2 porções por semana)

Peixe com baixo teor de gordura 1 palma cheia<sup>2</sup>, peça com a espessura de um dedo (150 g)

Ovos (3 porções por semana)

Ovo 1-2 ovos (aprox. 60-120 g) As claras de ovo não têm gordura

Leguminosas como fontes de proteínas vegetais

Feijões, lentilhas, grão-de-bico, soja, etc 1-2 mãos-cheias (180-400 g cozidos: ou 70-150 g pesados crus)

### Óleos e gorduras TCM

Dose diária de óleo de noz ou de óleo de soja 1-2 colheres de chá (5-10 g)

Óleo TCM e margarina TCM 2-4 colheres de sopa (20-40 g)

<sup>1</sup> Mão-cheia: mão com dedos

<sup>2</sup> Palma cheia: mão sem dedos



## c. Refeições durante o dia

A **organização ideal das horas das refeições é individual.**

Cada um deve reconhecer o seu próprio ritmo corporal. Para um fornecimento ideal de energia e menos problemas digestivos, **5 refeições por dia** são o cronograma ideal para uma maior **produtividade e bem-estar**. No entanto, 4 ou 3 refeições por dia podem ser uma escolha melhor para si, com base no seu estilo de vida.

No entanto, **três refeições principais completas e equilibradas**, como o pequeno-almoço, o almoço e o jantar, são consideradas uma **garantia mínima para os seus processos metabólicos**.

Dependendo da sua rotina diária, apetite e hábitos pessoais, o dia pode ser complementado com um ou dois petiscos (manhã/tarde). Neste caso, o tamanho das porções das refeições principais deve ser ajustado ou reduzido em conformidade. **Petiscos saudáveis entre as refeições** fornecem um pequeno **aumento de energia e evitam o desejo de comer**. Demasiado tempo entre as refeições pode levar a comportamentos alimentares incontroláveis. Os **petiscos ideais** incluem: **uma porção de fruta ou legumes, um produto lácteo com baixo teor de gordura, pão com queijo fresco com baixo teor de gordura, quark com baixo teor de gordura para barrar com legumes ou muesli com fruta.**

### Quentes ou frias?

Desfrute das suas refeições, **quentes ou frias**. Muitas pessoas sentem uma maior necessidade de aquecer os alimentos nas estações mais frias. Uma vantagem das refeições quentes é a sua preparação. Oferece um equilíbrio mais nutricional e pode ser apreciada lentamente. Uma refeição fria bem confeccionada também pode ser tão nutritiva e agradável. Lembre-se sempre: **Os olhos também comem!**

## d. Refeições compostas, como bolinhos de massa, lasanha, etc.

O prato nutricional da SQF é uma forma simples de ilustrar como **criar uma refeição equilibrada a partir de três alimentos diferentes**. Para pratos com ingredientes mistos, como bolinhos de massa, lasanha, pizza, caçarolas ou saladas de massa, aplicam-se, em princípio, as **mesmas porções**.

Exemplos:

### **Bolinhos de massa:**

Fontes de amido: Pãezinhos, farinha, pão ralado

### **Legumes:**

Espinafres ou legumes ralados num bolinho de massa, ou em salada

### **Fontes de proteínas:**

Ovos, leite desnatado, eventualmente queijo com baixo teor de gordura

### **Lasanha:**

Fontes de amido: Folhas de massa

Legumes: Tomate (molho), outros legumes como cenouras, curgetes, espinafres, beringelas, etc., ou acompanhar com uma salada

Fontes de proteínas: Leite desnatado no molho bechamel, carne de vaca picada com baixo teor de gordura ou legumes e queijo com baixo teor de gordura

Para que a refeição seja **equilibrada**, deve ser **abundante em legumes**, ou pode adicionar uma **porção extra de legumes** com uma sopa de legumes como entrada, e/ou uma salada para apimentar as coisas.

Também é possível combinar **saladas** para criar uma **refeição principal equilibrada**: Na salada de massa, acrescentaríamos vários **legumes coloridos** e complementaríamos com alimentos **ricos em proteínas**, tais como: queijo com baixo teor de gordura, fiambre, atum no seu próprio sumo, ovo, feijão, etc.

Normalmente, é oferecido um prato de saladas com fontes de proteínas (p. ex., ovo, lentilhas, atum no seu próprio sumo, fiambre ou queijo com baixo teor de gordura). A **adição de pão** torna-o num prato completo e satisfatório.

## e. Pequeno-almoço

O sono noturno proporciona-nos uma importante regeneração celular e, de manhã, após a fase de jejum, o nosso corpo precisa de **líquidos e energia**. Comece o dia com um **pequeno-almoço equilibrado** e saboreie esta primeira refeição principal quando a fome apertar. Acompanhe a refeição com uma bebida, como água, chá ou café. Exemplos de composições equilibradas:

- Pão integral com queijo com baixo teor de gordura ou quark (requeijão para barrar) e legumes frescos (p. ex., tomate, pepino, pimento)
- Pão integral com queijo creme magro, ovo cozido e legumes frescos (p. ex., agrião, rabanete)
- Pão integral com margarina TCM e compota, e um iogurte natural magro com fruta (p. ex., maçã)
- Papas de aveia com leite com baixo teor de gordura e fruta (p. ex., pera)
- Muesli com iogurte natural com baixo teor de gordura e fruta (p. ex., bagas)





Foto: © Maria Fadeeva – www.istockphoto.com

### Não tem fome de manhã?

Tome o pequeno-almoço quando a fome apertar. Mas talvez a fome esteja a ser travada pelo café, cigarros ou pressão do tempo? **Dica:** Levante-se a uma boa hora e não roube a fome com café ou outros inibidores do apetite.

É melhor fazer do **café um companheiro de pequeno-almoço**. Não é necessário tomar o pequeno-almoço imediatamente após se levantar. No entanto, todos nós devemos dar ao nosso corpo, pelo menos, um pequeno impulso de energia nutritivo nas primeiras duas ou três horas da manhã.

O que importa é a quantidade: Tome um pequeno pequeno-almoço quando tiver pouco apetite e desfrute de um petisco pela manhã.

## 2. Gorduras e gorduras TCM

Quando se vive com SQF, é necessária uma **dieta muito pobre em gorduras**. Evite, tanto quanto possível, as «gorduras alimentares normais». Estão presentes nos seguintes alimentos:

- **Óleos:** óleo de girassol, óleo de colza, óleo de gérmen de milho, azeite, etc.
- **Matérias gordas para barrar:** manteiga, margarina, margarina dietética
- **«Gorduras escondidas»** presentes em produtos lácteos (leite, iogurte, natas, queijo, etc.), carne, peixe, salsicha, gema de ovo, biscoitos salgados, chocolates, bolos, doces, etc.



A maioria das gorduras é constituída por ácidos gordos de cadeia longa. Estes ácidos gordos são transportados através dos quilomícrons e promovem o aumento do número de quilomícrons no sangue (quilomicronemia).

Não é possível fazer uma dieta completamente isenta de gorduras, uma vez que os principais nutrientes - proteínas, gorduras e hidratos de carbono - estão presentes em todos os alimentos.

## a. Ácidos gordos essenciais

O corpo precisa de uma pequena quantidade de **ácidos gordos essenciais**. São chamados «essenciais» porque o corpo não os pode produzir por si próprio e têm de ser ingeridos com os alimentos. Chamam-se **ácido linoleico e ácido alfa-linolénico** e não podem ser produzidos pelo nosso organismo. Enquanto doente com SQF, também deve estar bem fornecido com estes ácidos gordos. Precisamos de ácidos gordos essenciais para construir células e como bloco de construção de hormonas. Nas crianças, são importantes para o crescimento e o desenvolvimento do cérebro.

### Necessidades de ácidos gordos essenciais (adultos)\*

Valores de referência para a ingestão de nutrientes

- Ácido linoleico = 2,5 % da ingestão energética
- Ácido alfa-linolénico = 0,5 % da ingestão energética
- Total de 3 % da ingestão energética

O resultado é a seguinte dose diária:

- **1-2 colheres de chá (5-10 g) de óleo de noz ou de soja por dia**

## b. A sua tolerância pessoal às gorduras

Quando se vive com SQF, é possível que um **máximo de 10-15 % da ingestão diária de energia** seja sob a **forma de gordura**. A melhor forma de avaliar a sua tolerância pessoal às gorduras é **verificar os seus níveis de triglicéridos** regularmente (mensalmente). Mantenha um diário alimentar, começando 3 dias antes da análise ao sangue. Em seguida, discuta o seu plano de dieta pessoal com o seu nutricionista. A **prática de exercício** não só é divertida, como também reduz os níveis de triglicéridos. Para uma interpretação orientada para os objetivos, mantenha um registo da sua atividade física.

**A prática de exercício é divertida e reduz os níveis de triglicéridos!**

\*Ver referências na pág. 60

## Avaliação da sua tolerância às gorduras:

Estimativa da necessidade energética (medição, cálculo de fórmulas)	Ingestão de gorduras em gramas a 10-15 % do valor energético total	Ingestão recomendada de gorduras para pessoas saudáveis = aprox. 30 % da necessidade energética total
1500 kcal	17–25 g	50 g
1600 kcal	18–27 g	53 g
1700 kcal	19–28 g	57 g
1800 kcal	20–30 g	60 g
1900 kcal	21–32 g	63 g
2000 kcal	22–33 g	67 g
2100 kcal	23–35 g	70 g
2200 kcal	24–37 g	73 g
2300 kcal	26–38 g	77 g

### c. Triglicéridos de cadeia média (TCM)

**As gorduras TCM (triglicéridos de cadeia média)** não são transportadas nos quilomícrons. Portanto, são ideais para si, enquanto doente com SQF, e podem ser utilizadas em vez das gorduras alimentares normais.

Pode encontrar óleo TCM 100 % ou TCM 77 % em lojas de produtos naturais.

O óleo TCM 77 % pode ser aquecido ligeiramente. Pode utilizar margarina com TCM ou pastas especiais com TCM.

Tenha em atenção que nem todas as pastas com TCM são adequadas para a sua dieta específica! Além disso, existem muitos outros produtos no mercado com TCM (p. ex., creme de chocolate com TCM, chocolate com TCM, etc.) da «linha cetogénica» que são completamente inadequados para pessoas com SQF!

O óleo TCM ajuda o seu corpo a produzir energia e pode melhorar o sabor de pratos com muito baixo teor de gordura.



**ATENÇÃO:** Em formas graves de SQF, uma quantidade muito elevada de gordura TCM pode promover a produção de triglicéridos pelo fígado.

#### d. Cozinhar com TCM

Grandes quantidades de gorduras TCM podem causar problemas estomacais e intestinais. Por conseguinte, deve iniciar a **dosagem gradualmente**.

Comece com 1 colher de chá de óleo TCM (5 g) por dia e aumente 1 colher de chá por dia até cerca de **2-4 colheres de sopa por dia (20-40 g)**. Pode utilizar a gordura TCM para dar sabor a sopas, pratos quentes ou saladas.

Se começar a consumir óleo TCM, verifique os seus níveis de triglicéridos uma vez por mês.

#### **Informações relativas às doses:**

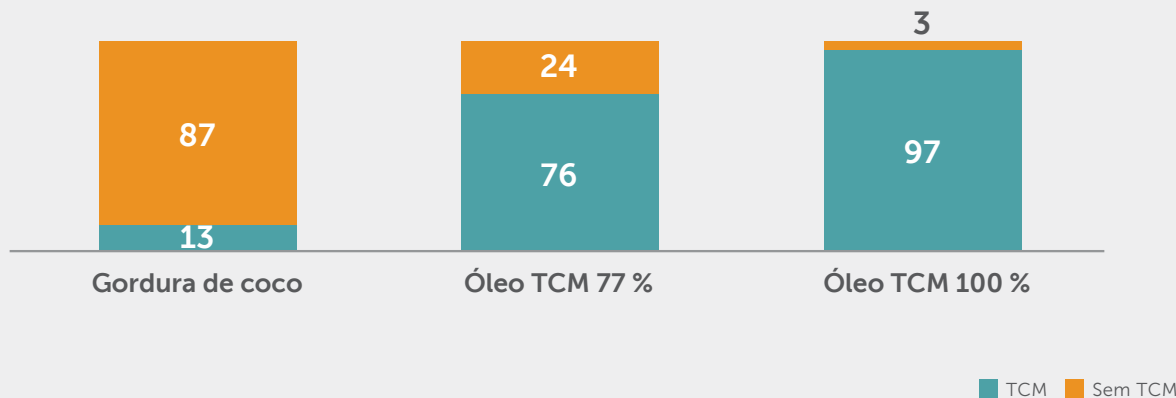
2 colheres de chá são o mesmo que 1 colher de sopa!

## Temperaturas máximas de cozedura das gorduras TCM

Óleo TCM 77 %	até um máximo de 150 °C
Óleo TCM 100%	não adequado para aquecer / ferver
Margarina TCM 83 %	até 180 °C durante um máximo de 40 minutos

O **óleo de coco puro** contém apenas uma **quantidade muito pequena de gordura TCM**. **Não pode ser utilizado como substituto do óleo TCM** de uma loja de produtos naturais ou farmácia. Se não tiver a certeza, o melhor é perguntar a um nutricionista da sua confiança.

Teor de TCM no óleo de coco em comparação com o óleo TCM  
(g/100 g de produto)



### e. Ácidos gordos ómega-3

Há muito que se supõe que **doses elevadas óleo de peixe (ácidos gordos ómega-3)** podem reduzir a produção de triglicéridos pelo fígado. No entanto, esta noção mudou no caso das formas graves de SQF. Os **peixes gordos** (salmão, cavala) aumentam os níveis de triglicéridos e **não são adequados para doentes com SQF**. Pode discutir com o seu nutricionista se, e em que dose, as cápsulas de óleo de peixe podem ser úteis para si.

### f. Vitaminas lipossolúveis

Para se manter em forma e saudável, é naturalmente necessário um **fornecimento adequado de vitaminas e minerais**. Na SQF, pode ocorrer uma deficiência de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) devido a uma dieta pobre em gorduras. Discuta a utilização de suplementos com o seu nutricionista.



Foto: © Kerrick – www.istockphoto.com

## 3. 3 Hidratos de carbono e SQF

Todos os hidratos de carbono consumidos (massas, arroz, batatas, etc.) são decompostos em açúcar no intestino e entram na corrente sanguínea. Se o açúcar no sangue (glicose sanguínea) não for necessário para produzir energia para as células, os hidratos de carbono são convertidos em **triglicéridos** no fígado. Assim, apenas a ingestão excessiva de hidratos de carbono leva a um aumento dos triglicéridos no sangue.

Os triglicéridos no fígado são incorporados no transportador **VLDL** (*very low-density lipoprotein*, lipoproteína de muito baixa densidade). Através de uma análise sanguínea especial num centro de metabolismo, é possível determinar a percentagem de triglicéridos no sangue causada pela VLDL.

Na SQF, as gorduras alimentares «normais» apenas podem ser metabolizadas de forma muito limitada. Os hidratos de carbono são, por conseguinte, a fonte de energia mais importante.

Os **hidratos de carbono** representam cerca de **55-60 % da ingestão energética**. Com uma necessidade energética de 2000 kcal, isto equivale a aprox. 275-300 g de hidratos de carbono. Os hidratos de carbono estão presentes no **pão, nos produtos à base de cereais, no arroz e nas batatas**.

Os hidratos de carbono são necessários para que o seu corpo tenha **energia suficiente** disponível. Esta energia não é apenas necessária para a prática de atividade física e exercício, mas também para a sua **aptidão mental**.

Sabia que o nosso cérebro necessita de 100-140 g de açúcar por dia como fonte de energia? Aliás, o exercício físico tem um efeito muito favorável no seu nível de triglicéridos! É por isso que deve programar sessões de exercício diárias.

Programa sessões de exercício diárias!



## a. O «tabu do açúcar»

Tal como numa dieta saudável, **utilize o açúcar puro com moderação.**

Os doces e os refrigerantes que contêm açúcar provocam um **aumento rápido dos níveis de açúcar no sangue.** Consequentemente, a hormona insulina é libertada com maior frequência. A insulina, por sua vez, promove a produção de triglicéridos no fígado.

Aprecie os doces como sobremesa e não como substitutos de uma refeição equilibrada. Se lhe apetecer uma bebida doce, beba-a com uma refeição. Ao utilizar estes truques, atrasa o aumento dos níveis de açúcar no sangue e pode saboreá-los de vez em quando. Leia mais sobre o contexto na secção seguinte.

## b. O truque do índice glicémico e da carga glicémica

O **índice glicémico (IG)** ajuda a calcular a rapidez com que os alimentos provocam um aumento dos níveis de açúcar no sangue em comparação com a glicose. Quanto mais baixo for o IG, mais lento ou mais baixo é o aumento do nível de açúcar no sangue.

### Índice glicémico comparado com a glicose: (IG 100)

Esparguete (branco):	49
Batatas cozidas:	78
Bananas:	51

A **carga glicémica (CG)** tem em conta a quantidade de hidratos de carbono por porção de um alimento. Por exemplo, 40 g de pão branco (1 fatia) contêm a mesma quantidade de hidratos de carbono que 300 g de morangos (1 taça grande).

No entanto, uma vez que devemos sempre desfrutar de refeições mistas, o IG e a CG isoladamente têm pouca importância. Tanto a **quantidade de hidratos de carbono** como a composição de uma refeição são decisivas para o efeito glicémico.

○ **aumento do nível de açúcar no sangue também é influenciado pelos seguintes:**

- Teor total de hidratos de carbono de uma refeição
- Fibras
- Teor de gordura
- Teor de proteínas
- Consistência: alimento líquido ou sólido
- Transformação: cru, cozido ou cozido e arrefecido

## Os seguintes princípios ilustram os efeitos glicémicos

Quanto maior for o teor de hidratos de carbono de uma refeição, maior será o aumento dos níveis de açúcar no sangue. O amido (arroz) leva a um aumento mais lento dos níveis de açúcar no sangue do que o açúcar. As fibras (produtos integrais) também atrasam o aumento dos níveis de açúcar no sangue.

### Dica prática:

- Misture farinha branca com farinha integral
- Complemente pão branco com legumes
- Coma uma salada ao almoço

As gorduras (óleo TCM) e as proteínas dos alimentos também evitam um aumento rápido dos níveis de açúcar no sangue.

### Dica prática:

- Coma refeições «mistas» que contenham fontes de proteínas e gordura TCM, para além de fontes de amido e legumes
- Utilize o prato nutricional da SQF como guia
- As sobremesas com produtos lácteos e gordura TCM têm um efeito mais favorável nos níveis de açúcar no sangue do que o açúcar puro em líquidos (refrigerantes)

Os alimentos líquidos saem do estômago mais rapidamente do que os alimentos sólidos. Isto significa que o processo de digestão é mais curto e o aumento do nível de açúcar no sangue é mais rápido.

### Dica prática:

- O sumo de frutas provoca uma resposta mais rápida do açúcar no sangue do que os frutos inteiros
- O grau de processamento também influencia o curso da curva de açúcar no sangue.

### Dica prática:

- A fruta fresca ou a aveia crua têm um efeito glicémico mais lento do que a fruta em compota, a fruta cozida ou a aveia cozida (papas)
- A massa acabada de cozinhar provoca um aumento mais rápido dos níveis de açúcar no sangue do que a massa que é arrefecida e consumida fria. O arrefecimento cria um composto semelhante a uma fibra chamado «amido resistente»
- Consuma variedades frias de massas ou outros produtos à base de cereais cozinhados, p. ex., saladas mistas com massas, cuscuz, trigo-pérola, painço, etc.
- Dê preferência a frutas ou legumes frescos nas refeições com forte efeito glicémico

### Os níveis de açúcar no sangue aumentam mais rapidamente quando uma refeição...

- ... tem mais líquidos
- ... tem um teor mais baixo de proteínas e gordura
- ... é mais pobre em fibras
- ... é mais rica em açúcar e farinha branca

### e aumentam mais lentamente quando...

- ... é mais sólida
- ... tem um teor mais elevado de proteínas e gordura
- ... é mais rica em fibras
- ... tem menos açúcar e farinha branca

### O seu plano nutricional pessoal e as suas necessidades de hidratos de carbono dependem de vários fatores:

- Idade
- Sexo
- Atividade física
- Exercício físico
- Outras doenças existentes, como diabetes mellitus
- Gravidez planeada

### c. Diabetes e SQF - um tema por si só!

Alguns doentes com SQF desenvolvem diabetes mellitus com o passar do tempo. Se sofre de diabetes, é especialmente importante manter um controlo adequado da glicemia. Níveis elevados de açúcar no sangue também aumentam os níveis de triglicéridos. Discuta a sua dieta com o seu nutricionista.

## 4. Desfrute e celebre enquanto vive com SQF

### A sua festa de aniversário

Se está a planear a sua própria festa de aniversário, prepare comida que possa ser consumida principalmente por si. Ofereça também aos seus convidados os nossos saborosos cocktails com baixo teor de açúcar e sem álcool. Os seus convidados ficarão encantados e poderão regressar a casa sem preocupações 😊!

### Convites de amigos

Enquanto doente com SQF, também pode esperar ser convidado para ir a casa de um amigo. Os seus anfitriões muito provavelmente gostarão de o mimar com delícias culinárias. Discuta a ementa com antecedência ou leve consigo suplementos com baixo teor de gordura (p. ex., molho de iogurte com baixo teor de gordura, etc.).

Se trazer a sobremesa, então, é claro, prepare uma variedade com baixo teor de gordura. Prepare um delicioso gelado de framboesa ou de banana com chocolate num instante (receita nas páginas 39 e 41). Os seus amigos vão adorar!

### Churrasco

Existem muitas opções agradáveis para si na festa de verão, como um hambúrguer de bovino com baixo teor de gordura, milho grelhado, peixe com baixo teor de gordura (bacalhau/pescada) e, claro, batatas assadas com molho com baixo teor de gordura ou baguete de alho (barre com margarina TCM de alho só depois de grelhar). Pode preparar legumes e saladas com óleo TCM.

## Comer num restaurante

Planeie a sua visita ao restaurante com antecedência. Discuta com o chefe de cozinha quais os pratos possíveis para si e o que deve ser tido em conta durante a preparação. Se eu fosse um chefe de cozinha, recomendaria um suculento bife magro com legumes grelhados e batata cozida.

## Na pizzeria

Deve ser-lhe permitido levar a sua massa de pizza com baixo teor de gordura e óleo aromático para a sua pizzeria favorita e discutir os seus toppings preferidos com o pizzaiolo. A pizza pode ser coberta com milho, rúcula, cogumelos ou tomate. Também é possível utilizar fiambre magro. Se desejar, pode levar mozzarella magra.

Dica epicurista: Misture alho esmagado com óleo TCM e cubra a crosta estaladiça da pizza.

## Dicas de culinária

Compre uma fritadeira de ar quente para as batatas fritas e um Wiener Schnitzel estaladiço. A maioria dos

pratos também se prepara bem no forno ou na panela a vapor, como legumes cozidos com batatas, pizza caseira, peixe com baixo teor de gordura em papel de alumínio, rolo de carne de vaca, caçarolas, etc.

## A gordura sabe bem

Utilize óleo TCM ou margarina TCM para confeccionar pratos de massa e os seus produtos de pastelaria favoritos. Refine com óleo TCM de alho caseiro.

## Cozer e cozinhar com criatividade

Se vir uma boa receita na Internet ou numa revista, basta adaptá-la às suas necessidades. Utilize farinha integral em vez de farinha branca, ou misture as farinhas numa proporção de 1:1. Reduza o teor de açúcar ou substitua parcialmente o açúcar por edulcorante ou eritritol. Substitua as gorduras e óleos normais por gorduras TCM. Em vez de natas gordas, utilize um creme light feito de quark (coalhada), pudim ou iogurte com ingredientes com baixo teor de gordura.





## a. Petiscos indulgentes

Como todas as pessoas, quem tem SQF também têm **necessidades de prazer** que devem ser satisfeitas. Na psicologia nutricional, existe o princípio de que «as proibições são proibidas». No entanto, as pessoas com SQF têm de se restringir muito mais do que as pessoas saudáveis. Com as seguintes ideias, oferecemos opções agradáveis que são fáceis de implementar numa dieta com SQF.

### 7 recomendações para desfrutar (de acordo com o Dr. Rainer Lutz)

- O prazer leva o seu tempo
- O prazer e a satisfação são permitidos
- O prazer não é algo que se possa fazer à parte
- Menos é mais
- Escolha o que é bom para si
- Sem experiência, não há prazer
- O prazer é uma coisa de todos os dias

### Para os gulosos

Se fizer os seus próprios doces, pode modificar um número relativamente grande de petiscos para que sejam adequados à SQF. Pode utilizar as  **gorduras TCM** especificamente para dar mais sabor ou para enriquecimento energético. Os **amantes de chocolate** podem dar aos seus pratos o popular sabor a chocolate, utilizando **cacau em pó com baixo teor de gordura** (cacau para culinária, cacau fortemente desengordurado).

### Mais sabor adicionado pelos aromatizantes

Uma vez que nem o álcool, a manteiga ou os frutos secos são adequados para nutrição na SQF, pode recorrer à crescente **variedade de aromatizantes para culinária**. Pode encontrar os aromatizantes em inúmeras variedades na secção de produtos de pastelaria ou na drogaria: **manteiga, rum, amêndoa, coco, torrão de noz, chocolate, caramelo, massa de biscoito, cheesecake, biscoito de manteiga, etc.**

Experimente o seu sabor preferido e teste várias marcas até encontrar a mais adequada para aperfeiçoar as suas doces criações.





### **Dica do especialista em nozes:**

Outra ideia para um sabor com um trazo mais a nozes é a utilização de farinhas de noz altamente desengorduradas, que são, de facto, o resíduo da prensagem do óleo. Pode encontrar farinhas de amêndoa, de avelã, de coco, etc. Misture apenas uma pequena quantidade destes ingredientes na farinha para obter um subtil realce do sabor a nozes.

Utilize apenas farinhas altamente desengorduradas com um teor de gordura inferior a 10 %, o que equivale a 10 g de gordura por 100 g de farinha.

Por exemplo, se tiver uma receita de bolo com 150 g de farinha, utilize 130 g de farinha normal e 20 g de farinha de noz fortemente desengordurada.



## Momentos para doces petiscos caseiros:

### Delícias doces e leitosas:

- Cacau para beber feito com cacau em pó desnatado (cacau fortemente desengordurado)
- Pudim com baixo teor de gordura (baunilha, chocolate, etc.)
- Iogurte com baixo teor de gordura com fruta (pode ser congelado para fazer gelado)
- Arroz-doce, papas de sêmola, papas de painço com fruta à base de ingredientes com baixo teor de gordura
- Creme de requeijão magro (creme de requeijão) com fruta

### Delícias de bolo:

- Cheesecake (feito com quark magro e gordura TCM)
- Torta de pão de ló com compota / pudim / creme de chocolate com TCM adicionados
- Bolo ou bolo de frutas com gordura TCM
- Strudel de maçã (massa de strudel com baixo teor de gordura, pão ralado aquecido com margarina TCM e leite com baixo teor de gordura para cobrir o strudel)

### Delícias de gelado:

- Gelado de nata feito com ingredientes com baixo teor de gordura
- Gelado de frutas



**Dica:** Experimente o gelado de framboesa da página 39

### Delícias de chocolate:

- Mousse de banana e chocolate (receita na página 40)
- Gelado de banana e chocolate (receita na página 41)
- Bolo de chocolate (pão de ló com baixo teor de gordura ou pão de ló com gordura TCM e cacau em pó com baixo teor de gordura)

### Delícias doces e quentes:

- Também são possíveis bolinhos de requeijão, bolinhos de alperce, Kaiserschmarrn, panquecas ou caçarolas (se utilizar óleo TCM ou margarina TCM para cozer)

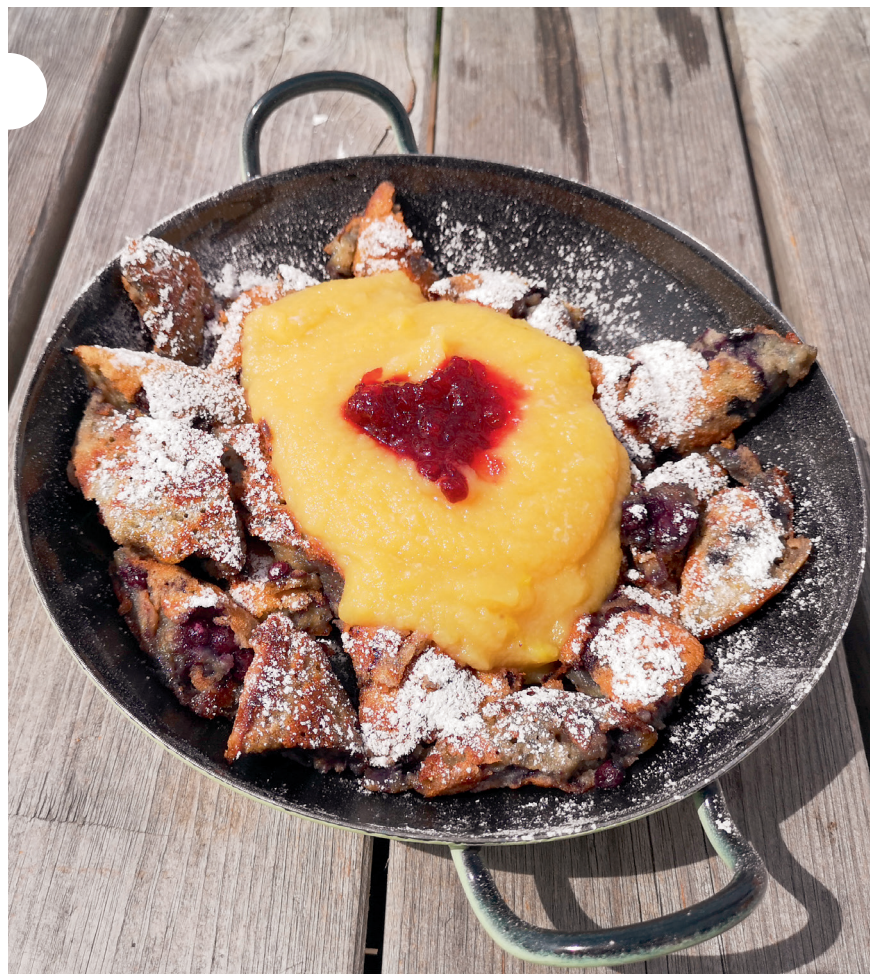
– Para pratos com muitos ovos (mais de 2 ovos por porção), pode experimentar as seguintes ideias:

- Se a receita tiver 4 ovos, utilize 1-2 ovos inteiros. Utilize apenas a clara dos restantes ovos
- É possível fazer Schmarren com sêmola ou fubá (polenta) sem utilizar ovos
- Os substitutos dos ovos também estão disponíveis no mercado.

**Certifique-se de que o teor de gordura é baixo!**

### **Bolachas / barras / bolas energéticas:**

– Para a produção de bolachas, biscoitos, bolas energéticas, aplicam-se as mesmas regras que para as delícias doces e quentes!



### Estão disponíveis no mercado as seguintes iguarias doces com baixo teor de gordura:

- Rebuçados, gomas, alcaçuz
  - Pudins proteicos
  - Cremes proteicos
  - Gelados:
    - Água gelada, picolés
    - Gelado de nata especial com baixo teor de gordura
- Tente desfrutar de alimentos tão isentos de gordura ou com baixo teor de gordura quanto possível!

#### **Qual é a definição de baixo teor de gordura?**

Os alimentos com um teor inferior a 1 % são alimentos com baixo teor de gordura. Tal significa que, em 100 g de alimento, há menos de 1 g de gordura.

**Se desejar utilizar um alimento mais rico em gordura, preste atenção à quantidade!**

## Exemplo de informação nutricional de um alimento com baixo teor de gordura:

Valores nutricionais	por 100 g
Energia	366 kJ / 86 kcal
Gorduras	<0.4 g
Ácidos gordos saturados	<0.1 g
Hidratos de carbono	16 g
Açúcar	14 g
Fibras	2.7 g
Proteínas	0.7 g
Sal	<0.01 g



Foto: © Edburg Edlinger

## O que fazer quando lhe apetecer comer doces?

Pense se comeu o suficiente na sua refeição principal. Quanto mais adia as refeições, maior e mais incontrolável se torna a fome. Nestas situações, temos dificuldade em comer com prudência. O nosso corpo clama por soluções de emergência ricas em energia que nos mergulham num caos nutricional.

É-nos permitido comer algo doce de vez em quando, mas é melhor fazê-lo em **pequenas quantidades e disfrutar de forma consciente e plena**. O pré-requisito, porém, é que nem sempre utilizamos os doces como resposta à fome. O prazer de um petisco secreto desaparece rapidamente, proporciona pouca satisfação e perturba a sua capacidade de desfrutar de outras opções mais saudáveis. Com momentos planeados de indulgência, uma sobremesa, p. ex., uma pequena quantidade irá satisfazê-lo facilmente.



## Para os amantes do sal e para os que gostam de trincar

Os petiscos salgados também podem ser preparados de uma forma adequada para pessoas com SQF. Utilize apenas gorduras TCM para as ideias apresentadas aqui.

### Saborosos petiscos caseiros:

- Leguminosas assadas com baixo teor de gordura: grão-de-bico, feijão, ervilhas, lentilhas
- Batatas fritas de pacote, batatas fritas (utilize a fritadeira de ar quente)
- Tiras de milho
- Batatas fritas de legumes à base de beterraba, cenoura, aipo, pastinaca, batata-doce, tupinambos, etc.
- Pipocas (NÃO utilize pipocas de micro-ondas, mas sim milho para pipocas)
- Bolachas e snacks salgados, p. ex., massa folhada de requeijão com margarina TCM e quark magro (requeijão magro)

### Delícias salgadas disponíveis no mercado:

- Bolachas de arroz ou milho
- Palitos salgados
- Bolachas e snacks com baixo teor de gordura

Tenha também em conta o **menor teor de matéria gorda possível**. É claro que a **quantidade** que se come também é importante. Embora os palitos salgados, por exemplo, contenham cerca de 2 % de gordura, uma dose de 25 g (cerca de uma mão-cheia) é bastante aceitável.

### b. Receitas epicuristas

Experimente as seguintes receitas simples de doces e delicie a sua família e amigos!

- Gelado de framboesa
- Mousse de banana e chocolate
- Gelado de banana e chocolate

# Gelado de framboesa

para 2 porções

## Ingredientes:

200 g de framboesas congeladas

100 g de banana madura (1)

## Preparação:

Descasque a banana, corte-a em pedaços e coloque-a num recipiente alto ou num liquidificador elétrico. Misture bem. Adicione agora as framboesas congeladas e reduza-as a um puré fino. Sirva guarnecido com frutas. Delicioso!

## Dica epicurista:

Em vez de framboesas, pode utilizar qualquer outra fruta da sua preferência! Fruta madura, como alperces, maçãs, etc. Corte em pedaços pequenos e leve ao congelador durante algumas horas. A preparação continua a ser igual!



Foto: © Nadjia Coser

## Dica do especialista:

A fruta provoca um aumento rápido dos níveis de açúcar no sangue. Para reduzir o efeito glicémico, pode combinar o gelado com quark (coalhada) ou iogurte. Os alimentos que contêm proteínas permanecem mais tempo no estômago, o que resulta numa produção mais lenta de nutrientes no intestino delgado. Os níveis de açúcar no sangue sobem mais lentamente com uma dieta mista.

# Mousse de banana e chocolate

para 1 porção

## Ingredientes:

- 100 g de polpa de uma banana madura (1)
- 2 csp de cacau em pó com baixo teor de gordura (10 g)
- 4 csp de água a ferver (40 g)
- 1 pitada de canela
- Opcional: aroma a rum (1 gota)

## Preparação:

Ferva a água. Misture o cacau em pó com baixo teor de gordura e a canela na água a ferver numa tigela de mistura alta e deixe ferver durante 3 minutos.

Descasque a banana e adicione-a ao cacau. Misture bem com a varinha mágica durante 1 minuto (se não tiver uma varinha mágica, esmague a banana com um garfo numa tigela rasa e, em seguida, utilize um batedor para misturar o cacau e a banana na tigela de mistura).

Agora prove e adoce com uma pitada de açúcar, apenas se necessário.

Cubra e deixe arrefecer no frigorífico durante cerca de ½ hora e coma frio.

**Csp:** colher de sopa



Foto: © Christian Rupp

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Nível de dificuldade:** Fácil

## Dica do especialista:

**Não tem chocolate suficiente?**

**Não está suficientemente cremoso?**

Adicione 1 colher de chá de margarina TCM e aroma de chocolate para culinária à receita se desejar um efeito de chocolate ainda maior.



# Gelado de banana e chocolate

para 1 porção grande ou 2 porções gourmet pequenas

## Ingredientes:

- 120 g de banana madura (polpa de 1 banana)
- 15 g de cacau em pó com baixo teor de gordura (2 colheres de sopa cheias)
- 40 g de água a ferver (4 colheres de sopa)
- 1 pitada de canela
- Opcional: aroma a rum (1 gota)

## Para um gelado mais firme e estável:

- 1 cch de gelatina triturada
- 2 csp de água fria (20 g)

Este é o **primeiro passo** de preparação:

Misture a gelatina com água e deixe repousar durante 5 minutos. Em seguida, misture o cacau.

## Preparação:

Descasque a banana e corte-a em rodela. Congele num recipiente de plástico durante cerca de 4 horas. Se fizer várias camadas, utilize uma folha de papel vegetal para evitar que as rodela de banana se colem umas às outras.

Ferva a água. Misture o cacau em pó com baixo teor de gordura e a canela na água a ferver numa tigela de mistura alta e deixe ferver durante 3 minutos.

Adicione a banana e misture bem com uma varinha mágica durante 1 minuto. Agora prove e adoce com uma pitada de açúcar, apenas se necessário.

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Nível de dificuldade:** Fácil

## Dica do especialista:

Se desejar utilizar agaritina vegetal em vez de gelatina, ferva 1 colher de chá de agaritina com 2 colheres de sopa de água durante 1 minuto, depois junte o cacau em pó e continue com o passo 2 da preparação.

## Não tem chocolate suficiente?

### Não está suficientemente cremoso?

Adicione 1 colher de chá de margarina TCM e aroma de chocolate para culinária à receita se desejar um efeito de chocolate ainda maior.

**Cch:** colher de chá; **csp:** colher de sopa.

## ● 5. Agradavelmente **mais fácil de digerir**

As pessoas com SQF são mais propensas a ter problemas digestivos com níveis elevados de triglicéridos. Níveis elevados de triglicéridos também afetam o fluxo sanguíneo para o trato digestivo.

É especialmente importante que entenda o **funcionamento da sua fábrica digestiva**. A nossa alimentação contemporânea não é propícia a um desempenho digestivo eficaz. Com algumas pequenas alterações, pode ajudar o seu sistema digestivo de forma eficiente e evitar problemas.

### **a. Decida: trabalho ou digestão?**

O nosso corpo funciona a dois níveis. O sistema nervoso simpático, que é predominantemente ativo, conhecido como o nosso «**modo de ação**». O cérebro e os músculos em atividade são bem irrigados de sangue.

Ou o seu homólogo, o sistema nervoso parassimpático, que está a trabalhar a toda a velocidade quando estamos em **estado de repouso**, ou seja, em **modo de recuperação**. Este é o nosso sistema de relaxamento, onde o trato digestivo é bem irrigado de sangue e pode trabalhar ao máximo.

Se estiver ativo e em plena velocidade muscular, existem menos recursos de energia no seu sistema digestivo. Tudo o que comer ou beber durante o exercício torna-se um fardo difícil de digerir para os nossos órgãos digestivos. Este é o motivo pelo qual é muito mais provável que tenha problemas digestivos ou reaja de forma incompatível durante o exercício físico.

## Como posso ajudar o meu sistema digestivo?

Existem muitas formas de ajudar o seu sistema digestivo. Comece com o seguinte exercício e veja como é fácil ativar o seu sistema digestivo:

### Exercício «Ativar o seu sistema digestivo»

Com este pequeno exercício de ativação, aprenderá como é fácil pôr a sua digestão a funcionar. Sente-se confortavelmente e descontraia.

Início: Reflita!

Qual é a sua comida preferida neste momento?

Lembre-se do local e da situação em que a comeu pela última vez. Pense na comida que está à sua frente, cheire-a e dê uma dentada. Lembre-se do sabor. Feche os olhos para imaginar o prato ainda melhor.

O que é que o exercício desencadeou em si?

A resposta encontra-se à direita...

### Resposta ao exercício «Ativar o sistema digestivo»

Consegue sentir o que aconteceu?

Talvez lhe tenha aberto o apetite. E agora deve ter produzido bastante saliva na boca. A sua boca está a salivar. Introduzimos assim a «fase cefálica», a fase de preparação digestiva.

Aprecie a sua comida com todos os seus sentidos. Só de pensar, ficamos com água na boca. Esta é a prova de que o sistema digestivo está agora a trabalhar a toda a velocidade para si. Se sentir um fluxo de saliva, outros sucos digestivos e enzimas estão também a ser produzidos nos órgãos digestivos. Tudo o que comer agora será mais bem tolerado.

Pode também ajudar o seu sistema digestivo concentrando-se na comida quando come. Mastigue bem, pois os alimentos bem mastigados já estão meio digeridos. Sente-se e coma com calma. Comer em movimento, enquanto caminha ou pratica exercício é um « tiro » duro para o seu corpo.

## b. Estar no bom caminho em caso de indigestão

Já aprendeu sobre um requisito essencial. Antes de considerar qualquer uma das opções que se seguem, verifique estes pontos essenciais:

- Demoro o tempo que preciso a comer
- Como devagar e com calma
- Mastigo bem os alimentos
- Termino a refeição quando estou cheio e não como mais nada
- Tomo o pequeno-almoço, almoço e jantar regularmente
- Mais bem tolerado: Distribuo as minhas refeições por 4-5 vezes por dia, com petiscos deliberados de manhã e à tarde

### Come depressa?

Personalidades rápidas tendem também a comer depressa 😊! O truque seguinte irá facilitar-lhe a tarefa de comer devagar. Beba um **copo de água** antes da refeição. Isto enche o estômago e os primeiros estímulos de dilatação na parede do estômago sinalizam saciedade para o cérebro. Um comportamento alimentar desacelerado terá agora maior probabilidade de ser bem-sucedido.

## Sofre de indigestão apesar de ter um estilo de alimentação agradável e consciente?

Um historial alimentar feito por um nutricionista poderá ajudá-lo a encontrar as causas.

As causas seguintes podem estar presentes e devem ser investigadas:

- Demasiada gordura / gordura TCM em cada refeição ou no total durante o dia
- Demasiada fibra devido ao consumo de demasiados cereais integrais, legumes, frutas, leguminosas
- Consumo excessivo de substitutos do açúcar (álcoois de açúcar), como sorbitol, xilitol, manitol, p. ex., através de produtos com baixo teor de açúcar, pastilhas elásticas ou rebuçados sem açúcar, etc.
- Demasiado café, cafeína ou álcool
- Refeições demasiado grandes
- Demasiadas bebidas gaseificadas

## 6. Gestão do consumo de bebidas enquanto vive com SQF

Nada «funciona» sem água, pois o nosso corpo é constituído por 55-65 % de água. Nesta secção, encontrará factos interessantes sobre o consumo ideal de

líquidos e ideias de bebidas agradáveis. Encontrará também alternativas deliciosas às bebidas alcoólicas que os seus convidados também poderão gostar.

Imagine: O teor médio de água dos nossos músculos é de 75 %, do nosso cérebro é de 74 % e da nossa pele é de 72 %. Isto não lhe dá sede?

Uma **hidratação adequada** promove o seu **desempenho físico e mental**.

### Qual é a quantidade de líquidos de que necessitamos diariamente?

Devemos beber 30 ml de líquidos por quilograma de peso corporal por dia.

Exemplos para as suas necessidades pessoais de água:

50 kg = 1.5 l

75 kg = 2.25 l

100 kg = 3 l

Muitas pessoas - independentemente da idade - bebem muito pouco e correm o risco de desidratação.

## Sinais de alerta de falta de água

Os estudos demonstraram inúmeras consequências da desidratação:

- sensação de sede, pele ou mucosas secas
- fadiga
- tonturas
- cansaço
- fraqueza
- câibras musculares
- diminuição da força muscular
- dores de cabeça
- aumento da sensação de fome
- déficit de atenção
- redução do desempenho cognitivo (mental)
- raiva

Como saber se está a beber o suficiente?

A sua urina é uma indicação simples do seu equilíbrio de fluidos. Os versos seguintes fornecem-lhe uma forma prática de verificar a sua situação em termos de ingestão de bebidas:

”

Quando a urina é escura e em pouca quantidade, não há água suficiente na bexiga.

.....

Mas se ingerir muitos líquidos, a sua urina será abundante e terá um aspeto branco-amarelado.

.....

Se beber em excesso, a sua urina terá uma consistência semelhante à da água.

“

Tem um «esgotamento» de água? Inspire-se com a nossa variedade de ideias para bebidas!

**a. Água de infusão**

**b. Ideias para desfrutar mais com menos açúcar**

**c. Chá gelado caseiro**

**d. Bebidas e cocktails sem álcool**

## **a. Água de infusão**

A água da torneira é demasiado aborrecida para si?

Encha-se de variedades refrescantes em harmonia com as estações do ano. Para além da água potável, também é possível utilizar água com gás ou mineral como base para estas bebidas para momentos cintilantes.

Alterne a seu gosto! Misture quaisquer ervas frescas não tratadas, frutas, legumes ou mesmo especiarias na sua bebida!

### **Casca de canela e outras especiarias secas**

No caso de alguns ingredientes, é possível acelerar o processo de aromatização pressionando um pouco as folhas ou raspando os galhos, a casca de canela e outras especiarias secas. Tal permite que os óleos essenciais penetrem mais rapidamente na água. A casca de canela e as especiarias secas também podem ser infundidas com um pouco de água a ferver no início. Em seguida, verta sobre a água fria e adicione os restantes ingredientes, conforme desejado. Depois de terminar a bebida, a casca de canela pode ser lavada, seca e reutilizada.





## Inspiração para todo o ano:

Utilize apenas um ingrediente ou combine frutas com ervas aromáticas, por exemplo.

### Frutas / legumes:

- pepino
- maçã
- limão
- laranja
- lima
- gengibre

### Ervas aromáticas:

- manjeriço
- hortelã
- alecrim
- tomilho
- erva-cidreira
- cânfora absinto (abrotano)  
realmente cheira e sabe a coca-cola!

**Cch:** colher de chá



Foto: © Foto Hofer

### Primavera:

- morango – hortelã
- flor de sabugueiro – limão
- aspérula (prensagem das folhas – grandes quantidades libertam muita cumarina, o que pode provocar dores de cabeça)
- cânfora absinto – limão

### Verão:

- lavanda – limão
- pêsego – lima – alecrim
- melancia – pepino – hortelã
- framboesa – tomilho
- ananás – água de coco ou pedaços de coco (1 cch)

### Outono:

- gengibre, frequentemente bebido como chá de gengibre quente
- maçã e pau de canela (+ limão)
- alecrim – laranja

### Inverno:

- pau de canela, também apreciado quente como chá de canela
- maçã – pau de canela – limão
- laranja – gengibre
- pera – cravo-da-índia

## b. Ideias para desfrutar mais com menos açúcar

O ideal é evitar os adoçantes nas bebidas e saboreá-las naturalmente. No entanto, se lhe apetecer adoçar, seja comedido e dilua bastante a bebida.

### Ajuste do limite doce

Menos adoçante é mais! Como é que pode controlar a vontade de comer doces?

Antes de adoçar a sua bebida, como o chá ou o café, utilize o seguinte truque: beba primeiro um gole de água. Em seguida, beba um gole de chá ou de café sem açúcar e só depois adoce com metade da quantidade a que estava habituado.

Isto faz com que o seu sentido do paladar se concentre na perceção máxima e achará agradável a menor quantidade de adoçante. A propósito, também pode utilizar este truque para salgar!

## c. Chá gelado caseiro

O chá gelado também pode, naturalmente, ser consumido morno ou quente! Como base de chá, utilize saquetas ou produtos de chá abertos e prepare uma chávena de chá como habitualmente. No entanto, também pode preparar uma infusão a partir de especiarias, gengibre ou ervas aromáticas — infundindo-os apenas com água a ferver. Combine o que quiser de entre os grupos de chás, especiarias,

ervas aromáticas, frutos ou outros condimentos e surpreenda os seus entes queridos de vez em quando com estes deliciosos refrescos.

#### **Variedades de chá:**

- chá preto
- chá verde
- chá de rooibos
- chá de frutas
- chá de hortelã-pimenta ou outros chás de ervas a gosto

#### **Especiarias:**

- pau de canela
- cravo-da-índia
- cardamomo

#### **Ervas aromáticas:**

- alecrim
- manjeriço
- salva

#### **Frutas:**

- gengibre
- citrinos
- maçã
- pera
- melão
- pêssego
- framboesas
- manga

#### **4 composições para iniciar a viagem gourmet:**

- chá verde – limão – maçã
- chá de frutas – laranja – pau de canela
- água a ferver – alecrim – laranja – gengibre
- chá preto – pêssego – limão

Não há limites para a sua imaginação. Experimente de acordo com o seu gosto.

## d. Bebidas e cocktails sem álcool

**O álcool pode aumentar os níveis de triglicéridos, pelo que deve ser evitado por pessoas com SQF em qualquer idade.** É por isso que pode encontrar aqui alternativas atrativas para tornar mais agradáveis as ocasiões especiais ou o próximo convite. Entretanto, já estão disponíveis no mercado inúmeros produtos sem álcool e a variedade está a aumentar:

- vinho sem álcool
- cerveja sem álcool
- bebidas espirituosas sem álcool

Existem muitas outras opções criativas para bebidas sem álcool económicas. As bebidas e os cocktails sem álcool também nem sempre têm de ter um sabor doce. Dois ingredientes essenciais formam a base criativa de inúmeras bebidas alternativas sem álcool:

### Verjus

#### Aroma a rum

### Verjus

O verjus é uma base ideal para bebidas sem álcool refrescantes. O verjus (do francês «sumo verde») é um condimento antigo que se desvaneceu na obscuridade e é utilizado como um ácido de fermentação em alternativa ao vinagre, ao vinho ou ao limão. É feito a partir de uvas não maduras (verdes). O verjus é mais suave do que o vinagre, mais fino do que o limão e oferece uma elevada proporção de ácido tartárico e málico, que realçam o sabor. O teor de polifenóis também é muito mais elevado do que o do vinho tinto e faz desta bebida uma bebida extremamente saudável para os nossos vasos sanguíneos. Estes ingredientes provocam um efeito adstringente e um sabor amargo-ácido, o que torna o verjus o substituto perfeito do álcool. O verjus também é muito baixo em calorias e açúcar, uma vez que fornece 19 kcal e apenas 2 g de açúcar por 100 ml. O verjus tem um sabor forte e, por isso, costuma ser apreciado quando está bem diluído. O sumo de uva verde também é facilmente tolerado por pessoas com intolerância à histamina.

## Spritzer de vinho branco sem álcool

Prepare um spritzer de vinho branco refrescante e sem álcool, a partir de um vinho branco sem álcool disponível no mercado ou misture uma pequena quantidade de verjus com refrigerante. Pode adicionar mais ou menos refrigerante a gosto.

### Ingredientes:

1/8 l de vinho branco sem álcool

1/8 l de refrigerante

ou

20 ml de verjus (1 copo de shot)

200 ml de refrigerante



### Aroma a rum

O aroma a rum é um ingrediente bem conhecido na confeção de produtos de pastelaria e padaria. O aroma a rum está disponível a um preço razoável em todos os supermercados na secção de pastelaria.

O chá com rum é bastante popular e uma boa utilização para o aroma a rum. Todas as bebidas clássicas ou cocktails sem álcool podem ser feitos sem grande esforço, combinando verjus com aroma a rum.

## Rum «Edinburgh» sem álcool

Pode «recriar» você mesmo um rum sem álcool com a seguinte receita.

### Ingredientes:

- 20 ml de verjus (1 copo de shot)
- 1–3 gotas de aroma a rum, consoante o fabricante e a intensidade do aroma

Apetece-lhe um gin caseiro, sem álcool? Por que não experimentar a seguinte receita? O gin sem álcool está agora também disponível para compra, mas a preços semelhantes aos dos seus primos com álcool.

## «Jim» (gin «Edinburgh» sem álcool) ou «Jim Tonic»

Pode «recriar» você mesmo um gin sem álcool com a seguinte receita.

### Ingredientes:

½ l de verjus  
35 g de bagas de zimbro

### Preparação:

1. Triture as bagas de zimbro num processador de alimentos ou moa com um almofariz e coloque-as num sifão para natas (aço inoxidável)
2. Despeje o verjus e feche o sifão para natas.  
NÃO AGITAR!

3. Gaseifique o preparado com um cartucho de azoto e deixe repousar durante 10 minutos. Agora, liberte LENTAMENTE o gás da garrafa em POSIÇÃO DE PÉ, premindo suavemente a alavanca. Esta ação fará com que todo o azoto saia da garrafa. Agora, retire o cartucho de nitrogénio vazio e gaseifique-a com um segundo cartucho de nitrogénio. Deixe atuar durante 10 minutos. Volte a libertar lentamente o gás da garrafa, premindo suavemente a alavanca
4. Abra o sifão para natas e despeje o «Jim» num frasco com um funil, utilizando um filtro de café ou uma peneira fina
5. Conserve no frigorífico e consuma no prazo de 3 semanas



Foto: © Chris Rupp [www.chillistylez.com](http://www.chillistylez.com)



Quer seja Caipirinha, gin tónico ou outras, existem boas soluções para todas as bebidas com sabor muito semelhante que podem ser recriadas e com muito menos calorias!



## De Hugo a «Hugolino» à la Edburg Edlinger:

Um **Hugo clássico** consiste em 150 ml de vinho espumante, 20 ml de xarope de flor de sabugueiro, 1 shot de refrigerante, alguns cubos de gelo e folhas de hortelã fresca, bem como uma rodela de limão ou lima. Esta bebida fornece **180 kcal, 21 g de açúcar e 13 g de álcool**.

Para o **Hugolino à la Edburg Edlinger**, utilize 150 ml de refrigerante, 20 ml de xarope de flor de sabugueiro, 20 ml de verjus, bem como cubos de gelo, hortelã e uma rodela de lima. Esta criação sem álcool contém apenas **60 kcal e 14 g de açúcar**.

**3 x Hugolino = 1 x Hugo = 180 kcal**

Assim, 3 Hugolinos têm a mesma quantidade de energia que 1 Hugo clássico!

## Hugolino

para 1 bebida

### Ingredientes:

- 20 ml de verjus (1 copo de shot)
- 2 cl de xarope de flor de sabugueiro sem açúcar (20 ml)
- 15 cl de refrigerante (150 ml)
- 6 folhas de hortelã (ou 1 raminho)
- 1 rodela de lima
- 3 cubos de gelo

### Decoração:

- 1 rodela de limão

### Preparação:

Despeje o xarope de flor de sabugueiro, o verjus e o refrigerante num copo. Em seguida, adicione folhas de hortelã ou um raminho de hortelã. Finalize com uma rodela de lima. Corte uma segunda rodela de lima para decorar e coloque-a na borda do copo. Por fim, adicione 3 cubos de gelo e aproveite!

O copo ideal para o Hugolino é um copo de vinho branco ou um copo de cocktail.

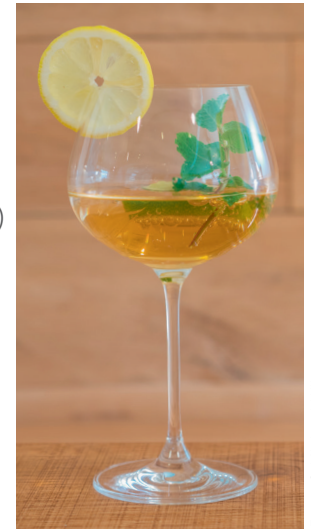


Foto: © Michael Wibmer

# Jim Tonic

para 1 bebida

## Ingredientes:

10 ml «Jim» (1/2 copo de shot)  
3 cl de tônica sem açúcar (30 ml)  
5 cl de refrigerante (50 ml)

## Decoração:

1 rodela de pepino  
4 cubos de gelo  
Opcional: 1 raminho de alecrim

## Preparação:

Despeje o «Jim» tónico e o refrigerante num copo. Corte uma rodela de pepino para decorar e coloque-a na borda do copo. Por fim, adicione 3 cubos de gelo e aproveite. Para um sabor mais amargo, aumente a quantidade de «Jim» para 20 ml. Na imagem, é possível ver um raminho de zimbro e bagas de zimbro utilizados como decoração. Pode utilizar um raminho de alecrim como decoração adicional.

O copo ideal para o Jim Tonic é um copo baixo.



# Caipirinha

A Caipirinha é mais um aperitivo que estimula o apetite do que uma bebida volumosa para matar a sede.

## Para 1 bebida

### Ingredientes:

- ½ lima
- 1 cch de açúcar eritrol  
(Sukrin gold®, Xucker Bronxe®, etc.)
- 20 ml de verjus (1 copo de shot)
- 1/3 de copo de gelo picado
- 1–3 gotas de aroma a rum

### Decoração:

- 1 raminho de hortelã

### Preparação:

Num copo, misture bem o sumo de meia lima, o verjus e o aroma a rum com metade do açúcar eritrol. Em seguida, encha com gelo picado. Agora, corte a meia lima em pedaços mais pequenos (p. ex., oitavos) e polvilhe o restante açúcar eritrol por cima. Decore com um pequeno ramo de hortelã diretamente no copo.

O copo ideal para a Caipirinha é um copo baixo.

**Cch:** colher de chá



## Fontes:

- Ministério Federal Austríaco dos Assuntos Sociais, Saúde, Cuidados e Proteção do Consumidor (BMSGPK), 2020.
- Sociedade Austríaca de Nutrição (ÖGE), 2017.
- Sociedade Alemã de Nutrição (DGE), 2020.
- Sociedade Suíça de Nutrição (SGE), 2018.
- Agência Austríaca para a Saúde e Segurança Alimentar GmbH (AGES), 2019.
- Departamento de Ciências da Nutrição, Universidade de Viena, 2017.
- Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), 2016\*
- Associação para a Promoção da Informação Nutricional.
- 26.4.2021 <https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/portionsgroessen-bestimmen-so-klappts/>.
- Nanas Ragnar: Type 1 Diabetes in children, adolescents and young adults. How to become an expert on your own diabetes. Sixth UK edition reprinted. UK 2017.
- Williams L, Rhodes KS, Karmally W, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J Clin Lipidol* 2018; 12(4): 908–919.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr [valores de referência para a ingestão de nutrientes]. Bonn, 2nd edition, 6th updated issue (2020).
- Thajer A, Skacel G, de Gier C, Greber-Platzer S. The Effect of a Fat-Restricted Diet in Four Patients with Familial Chylomicronemia Syndrome: A Long-Term Follow-Up Study. *Children (Basel)*. 2021 Nov 22;8(11):1078.

\*[Fundo Austríaco de Promoção da Saúde (FGÖ), 2016]

## Com o apoio de



### **FHchol Austria:**

Patientenorganisation für Patienten mit Familiärer Hypercholesterinämie oder verwandten genetisch bedingten Stoffwechselstörungen

**[www.fhchol.at](http://www.fhchol.at)**

**[info@fhchol.at](mailto:info@fhchol.at)**



### **Swedish Orphan Biovitrum AB**

SE-112 76 Stockholm

**[info@sobi.com](mailto:info@sobi.com)**





Swedish Orphan Biovitrum AB  
SE-112 76 Stockholm  
info@sobi.com

