

Leticia Botelho Pereira

Sandra Maria dos Santos Figueiredo

CUIDADOS NUTRICIONAIS NA SD



BELÉM-PARÁ

2020

*Leticia Botelho Pereira
Sandra Maria dos Santos Figueiredo*



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
Biblioteca do CESUPA, Belém – PA

P436c Pereira, Letícia Botelho

Cuidados Nutricionais na SD: Tecnologia educativa sobre alimentação saudável para crianças com Síndrome de Down. / Letícia Botelho Pereira, Sandra Maria dos Santos Figueiredo. - 1. ed. - Belém, 2020.

20 p.: il.

ISBN 978-65-00-01490-7

1. Nutrição. 2. Alimentação saudável. 3. Síndrome de Down. I. Pereira, Letícia Botelho. II. Figueiredo, Maria dos Santos. III. Título.

CDD. 20º ed. 613.2

APRESENTAÇÃO

A elaboração desta cartilha surgiu mediante a pesquisa bibliográfica realizada e das respostas dos pais e/ou responsáveis de crianças com Síndrome de Down (SD). Após analisada as respostas foi possível identificar as principais dúvidas sobre alimentação saudável.

Aqui você encontrará orientações e informações em formato de cartilha com uma linguagem clara e objetiva. Uma alimentação saudável, adequada e equilibrada contribui para a melhoria na qualidade de vida, prevenindo e tratando patologias recorrentes na SD.

Convido a você a refletir sobre a real importância da alimentação no bem-estar físico e mental. A alimentação não como ato de comer e sim de nutrir, tendo em vista o aproveitamento de todos os componentes benéficos do alimento ingerido.

Letícia Botelho Pereira

SUMÁRIO

04

A IMPORTÂNCIA DE UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

05

ALIMENTOS QUE DEVEM
SER CONSUMIDOS

10

ALIMENTOS PREJUDICIAIS

12

DOENÇA CELÍACA

13

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

14

ALERGIA AO LEITE

15

DIABETES TIPO 1

16

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

18

CONSIDERAÇÕES FINAIS

19

REFERÊNCIAS





A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável tem papel fundamental para o bom funcionamento do organismo e aumento da expectativa e qualidade de vida. Os hábitos alimentares adequados devem contemplar o equilíbrio e a variedade na dieta, dando preferências aos alimentos “in natura” e minimamente processados e evitando os alimentos processados ou ultra processados.

Na SD, existe uma predisposição genética para o aparecimento de doenças como: diabetes, hipertensão e doenças autoimunes, tendo a alimentação saudável grande importância na prevenção e tratamento dessas doenças.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER CONSUMIDOS



O cromossomo 21 a mais nas células do portador da síndrome de down é responsável por uma maior incidência de problemas de saúde, como: obesidade, diabetes tipo 1, hipertensão entre outras.

A importância do consumo de alimentos saudáveis de forma variada e balanceada refletem de forma positiva na saúde, crescimento e desenvolvimento das crianças.

Na SD essa alimentação vem apresentando uma deficiência de micronutrientes, como: o zinco, selênio, cálcio e ferro.

ZINCO



Imagen: Bianca Brasil

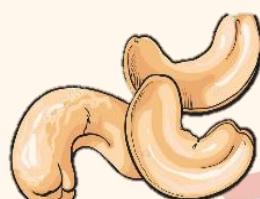
Os portadores da SD possuem alterações na difusão tecidual do zinco, contribuindo para o surgimento de manifestações clínicas recorrentes da síndrome. Alimentos ricos em zinco precisam ser inclusos na alimentação pois atuam na melhoria do desenvolvimento cognitivo, aumento da imunidade, combate o envelhecimento precoce, atuam na prevenção de doenças inflamatórias e infecções entre outros benefícios à saúde.

A sua deficiência está relacionada com a perda de cabelo e apetite, infecções frequentes entre outras consequências, podendo ser prevenidas ou amenizadas através de alimentos fontes de zinco, como:

SEMENTE DE
ABÓBORA



CASTANHA
DE CAJU



GRÃO DE
BICO



SELÊNIO

O selênio assim como o zinco também apresenta função antioxidante, e vem sendo encontrada em quantidades inferiores em portadores da SD. O selênio está relacionado ao aumento da proporção do bom colesterol (HDL) em relação ao mau colesterol (LDL), diminuição da formação de coágulos e incidência de infarto agudo do miocárdio.

A deficiência desse mineral pode contribuir para o surgimento de diversas doenças e alguns sintomas que estão associados a sua baixa ingestão podem ser observadas na criança, como: cansaço e fadiga, queda de cabelo, falta de atenção entre outros sinais. O consumo de alimentos ricos em selênio em quantidades adequada ajudam a combater esse sintomas , e podem ser encontrados através das seguintes fontes:

**CASTANHA
DO PARÁ**



ATUM



**FARINHA DE
TRIGO INTEGRAL**



VEGETAIS

Os vegetais, possuem baixo valor energético e vitaminas de alto valor biológico. Devem estar presentes diariamente na alimentação, pois fornecem vitaminas, sais minerais entre outros micronutrientes importantes para o equilíbrio do organismo e sistema imunológico

ABÓBORA



CHUCHU



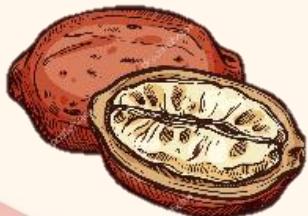
LENTILHA



FRUTAS

As frutas representam grande importância em uma alimentação saudável, devendo ser consumidas diariamente. É importante priorizar as frutas regionais e da safra, elas costumam ser mais baratas, nutritivas e saborosas.

CUPUAÇU



AÇAÍ



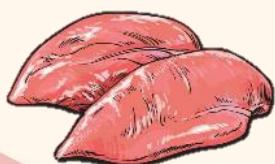
TAPEREBÁ



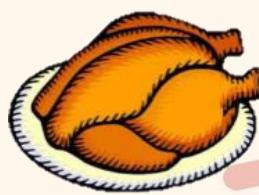
PROTEÍNAS

As proteínas precisam ser levadas em consideração para a garantia de uma alimentação saudável, visto que esses alimentos possuem participação importante no crescimento e reparação dos tecidos, o seu consumo em excesso poderá elevar os níveis de colesterol ruim (LDL) , sobrecarregar os rins e o fígado entre outros malefícios, devendo ser priorizadas as carnes com pouca gordura a exemplo:

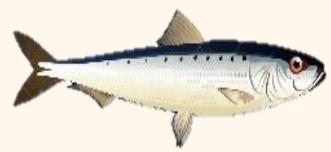
FÍGADO



FRANGO
(COXA E SOBRE COXA)



SARDINHA



TEMPEROS

Os temperos naturais além de garantir sabor as preparações traz diversos benefícios a saúde. Sendo uma ótima alternativa para diminuir o consumo do sal de cozinha através dos temperos abaixo:

ALHO



CEBOLA



MANJERICÃO



ORÉGANO



ALIMENTOS PREJUDICIAIS



Na SD existe uma predisposição para o desenvolvimento de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças autoimunes devido apresentarem diversas disfunções imunológicas. A alimentação inadequada é considerada o principal fator para o surgimento dessas patologias e podem ser prevenidas e ou controladas através da alimentação.

ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS: Os industrializados são alimentos ricos em aditivos químicos (conservantes, corantes, aromatizantes), açúcar, sódio entre outros. Além do seu baixo valor nutritivo esses alimentos são considerados prejudiciais à saúde.

Devido a predisposição para o desenvolvimento das doenças na SD os alimentos processados e ultraprocessados precisam ser evitados, como:

ENLATADOS



BISCOITOS



PIPOCA DE MICROONDAS



SALGADINHOS



EMBUTIDOS



FAST-FOOD





DOENÇA CELÍACA

Existe alto grau de associação entre o desenvolvimento da doença celíaca com a SD. Quando em contato com alimentos que contenham glúten o organismo, mais precisamente o intestino o considera como invasor, tendo como resposta a produção de anticorpos, porém essa resposta atua sobre o próprio intestino, inflamando-o e atrofiando-o deixando de desempenhar a função de captação dos macros e micronutrientes.

Devido a probabilidade do desenvolvimento desta patologia é importante a observação e investigação de alguns sintomas como abdômen distendido com grande produção de gases, perda ou dificuldade de ganhar peso e redução da velocidade do crescimento. O diagnóstico precoce juntamente com a alimentação adequada oferece uma melhoria na qualidade de vida. Após comprovação do diagnóstico alguns alimentos precisam ser evitados, como:

TRIGO



MACARRÃO



AVEIA



PIZZA





INTOLERÂNCIA À LACTOSE

O QUE É INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

A intolerância consiste em uma desordem metabólica que dificulta o organismo em digerir a lactose, devido uma diminuição ou até mesmo ausência da enzima lactase. A lactose é ingerida e não é absorvida pelo organismo, acumulando-se no intestino e produzindo bactérias do intestino grosso através da sua fermentação. É possível observar os sintomas nos primeiros dias de vida que estão relacionados a má digestão, como: cólicas, diarreias, distensão abdominal entre outros, esses sintomas tendem a diminuir com o passar dos anos. Sendo necessário ser investigada com frequência.

Caso seja confirmado a intolerância a lactose, é possível encontrar opções substitutas de leite, como:

LEITE DE COCO



LEITE DE SOJA



LEITE DE ARROZ





ALERGIA AO LEITE

O QUE É ALERGIA AO LEITE?

A alergia alimentar está relacionada a uma reação do sistema imunológico a proteína do leite (caseína, alfa-lactoalbumina, beta-lactoglobulina) ou o soro do leite. O organismo quando em contato com essa proteína libera enzimas e substâncias afim de combater esse invasor, provocando alterações no intestino, na pele e no sistema respiratório devido a reação adversa a proteína.

Os sintomas podem ser identificados na infância, e se confirmados a alergia alimentar ao leite, o alimento precisa ser completamente eliminado da alimentação, como:

QUEIJO



IOGURTE



LEITE DE VACA



CHOCOLATE



SORVETE





DIABETES TIPO 1

Crianças com síndrome de Down possuem uma maior probabilidade de desenvolver diabetes do tipo 1, que está relacionada a uma condição em que o sistema imune ataca e destrói células produtoras de insulina no pâncreas.

A diabetes é uma doença autoimune que precisa ser supervisionada e monitorada com atenção. O excesso de calorias ingeridas de alimentos ricos em açucares contribuem para o desenvolvimento da obesidade e consequentemente a diabetes. Alguns sintomas podem auxiliar na suspeita de diabetes e precisam ser observados com atenção, como: aumento da sede, urina frequente (principalmente a noite, cansaço excessivo, perda de peso e visão turva.

Alimentos ricos em açúcar que devem ser evitados:

KETCHUP



SUCO DE CAIXINHA



DOCINHOS



ACHOCOLATADO



BALAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



Imagen: Bianca Brasil

- A alimentação deve ser fracionada ao longo do dia , evitando excessos nas refeições. Devendo realizar 3 refeições principais e 2 a 3 lanches;
- Alimentação rica em legumes e vegetais; de preferência de 3 a 4 porções por dia;
- Limitar o excesso de sódio; por isso é necessário ler com atenção os rótulos - A ordem dos ingredientes corresponde a sua quantidade no alimento ;
- Dar preferência preparações à vapor, grelhados e assados para manter os nutrientes dos alimentos;
- Ofertar frutos inteiros ao invés de sucos que em excesso pode representar risco a saúde.
- Dar preferências aos alimentos integrais que contribuem para o bom funcionamento do intestino, como: grãos, cereais como arroz, quinoa, aveia entre outros



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



Imagen: Bianca Brasil

Dar preferências a carnes magras; como: peixes, filé de frango, coxa e sobre coxa entre outros);

Ofertar alimentos ricos em fibras em casos de constipação intestinal como: laranja, linhaça, mamão e pera;

Ofertar água de acordo com a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria;

0 a 6 meses	7 a 12 meses	1 a 3 anos	4 a 8 anos	9 a 12 anos
700ml (bebês que tomam leite artificial)	800ml	1,3 L	1,7 L	2,4 L

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2015.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que esta cartilha educativa, enquanto ferramenta para educação em saúde tenha esclarecido as dúvidas mais frequentes e pertinentes sobre alimentação saudável e contribuído para as mudanças de hábitos necessárias ao bem estar físico e mental da criança com SD.



Imagem: Bianca Brasil

REFERÊNCIAS

CUNHA, Luana Francieli. **A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL.** Ibaiti 2014.

DANTAS, et al. **IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA SÍNDROME DE DOWN.** Disponível em<
http://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRAB_ALHO_EV108_MD1_SA6_ID619_21052018222834.pdf>.

Acessado em 03/05/2019.

MUSTACCHI, et al. **TRISSOMIA 21 NURIGÃO, EDUCAÇÃO E SAÚDE.** São Paulo 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia, Curso de Aprimoramento em Nutrologia Pediatrica, Nutrição e Saúde, 2015.