

Alimentação saudável

Capítulo 2

Alimentação consciente e alimentação intuitiva

Você vai saber mais sobre:

1. Por que a alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes
2. Alimentação consciente
 - a. O que significa alimentação consciente?
3. Alimentação intuitiva
 - a. O que significa alimentação intuitiva?
 - b. Como posso comer de forma mais intuitiva?

1. Por que a alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes

A alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes pois promove escolhas alimentares saudáveis.

Fazer boas escolhas alimentares ajuda a baixar os valores do exame de HbA1c (hemoglobina glicada). Como foi visto antes, a HbA1c informa como a sua glicose esteve controlada nos últimos 3 meses. A alimentação saudável pode baixar o nível de HbA1c em 1% a 2%.

Antes e depois de comer, observe como você está se sentindo, tanto no corpo quanto na mente. Meça o nível de glicose no sangue em diversos horários para entender como seu corpo reage ao que você faz e a como se sente.

Por exemplo:

- Meça a glicose no sangue quando sentir fome para entender melhor seu corpo. A glicose pode ou não estar baixa.
- Meça a glicose no sangue 2 horas após uma refeição para entender como seu corpo reage ao tipo e à quantidade de alimentos que você consome.

2. Alimentação consciente

O que significa alimentação consciente?

A alimentação consciente é uma forma de prestar atenção ao processo de se alimentar. Significa tentar fazer uso de todos os sentidos (visão, olfato, audição, paladar e tato) na hora de comer.

Esta abordagem nos faz ver a alimentação de uma nova maneira. Por exemplo, pense nas perguntas abaixo:

- Quando foi a última vez que você observou a aparência do que come? Você está habituado a comer no "piloto automático" (comer muito depressa, sem pensar, observar ou saborear)?
- Você repara no aroma do que come?
- Você presta atenção aos sons – ao comer algo crocante, por exemplo?
- Com que frequência você dedica algum tempo a saborear a comida, notar as texturas e apreciar os sabores
- Você repara na sensação de manusear os alimentos que prepara?
- Você repara na textura dos alimentos enquanto come?

A alimentação consciente não é algo que conseguimos fazer sempre, mas pode ser praticada em algumas ocasiões. Nesses momentos, permita-se apreciar a refeição sem pensar em mais nada. Tente transformar a alimentação consciente em um hábito. Esta prática pode ajudar a dar mais valor ao papel da comida na sua vida.

Comer de forma consciente não é o mesmo que comer de forma "restritiva". A alimentação restritiva é quando se tenta controlar o que se come com o objetivo de:

- Tentar comer menos
- Parar de comer como reação a algo que se sente (alimentação emocional)
- Evitar sentir “desejos” alimentares

A alimentação consciente não é uma forma de controlar o que se come. Ser consciente significa estar presente no momento, sem julgamento. Significa estar consciente dos seus pensamentos, sentimentos e ações ligados ao que come, porque se está totalmente presente. Você escolhe comer o alimento que estiver na sua frente, livre de culpa e julgamento.

3. Alimentação intuitiva

O que significa alimentação intuitiva?

A palavra "intuição" se refere à sensação de saber que algo é verdadeiro. A alimentação intuitiva consiste em decidir o que comer com base no que sabemos que é certo ou errado para nosso corpo.

A alimentação intuitiva é:

- Comer em resposta ao que se sente no corpo. Por exemplo, comer quando se tem fome e parar após ter comido o suficiente.
- Ter ciência dos alimentos de que gostamos ou não gostamos e comer aqueles que são adequados para nós. Ter ciência de nossos gostos torna o ato de comer mais prazeroso.

Ao praticar a alimentação intuitiva, você começará a notar o que sente ao comer cada alimento. Se certo alimento causa incômodo abdominal, você pode preferir não voltar a comê-lo. Por exemplo, quem é intolerante à lactose se lembra da sensação causada ao comer laticínios e então pode optar por comer alimentos que contêm lactose ou não.

Observe o que sente ao procurar aprender mais sobre a reação do seu corpo a certos alimentos. Faça a você mesmo estas duas perguntas para se sentir melhor:

1. "Estou com fome?"
2. "O que estou sentindo?"

O que você está sentindo gera necessidade de comer? Ter consciência do que lhe dá vontade de comer pode ajudar a entender por que você come. Não há nada de errado com o que você sente. Procure não julgar seus sentimentos.

Simplemente aceite que certos sentimentos geram vontade de comer, e faça uma escolha. Escolha comer ou não comer. Se escolher comer, coma de forma consciente e sem se julgar.

Como posso comer de forma mais intuitiva?

Comer de forma intuitiva requer tempo e prática. Siga estes passos para aprender a praticar a alimentação intuitiva.

- 1. Evite regras ou dietas alimentares.** Tire o foco das regras ou dietas alimentares que ditam o que e quanto se deve comer.

Quem sabe se alimentar de forma intuitiva decide o que comer e o quanto comer. Essas escolhas podem ser feitas segundo o que se sente no momento, e também levando em conta o que se quer sentir depois.

- 2. Observe os sinais do seu corpo.** Note quando começar a sentir fome. Aprenda a identificar a sensação de fome no seu caso.

Algumas pessoas têm fome quando sentem que o estômago está vazio. Outras têm fome quando começam a sentir dor de cabeça ou mudanças no humor. Outras ainda sentem baixa energia, tremores ou transpiração.

- 3. Utilize a "escala da fome".** Classifique a sua fome em uma escala de 1 a 10 antes de fazer uma refeição. Na metade da refeição, volte a classificar sua fome usando a escala. Se a pontuação for 5, 6 ou 7, pare de comer.

Se a pontuação for 1, 2 ou 3, continue comendo. Se decidir continuar comendo, termine a refeição. Em seguida, classifique sua fome novamente utilizando a "escala da fome". Preste atenção ao que sente depois de comer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morrendo de fome	Multa fome	Com fome/ pronto para comer	Um pouco de fome	Sem fome	Um pouco satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Comis demais	Enjoado

- 4. Escolha alimentos que façam bem ao seu corpo.** Pense nos alimentos que fazem você se sentir bem e saudável. Ao escolher alimentos que você aprecia e que ajudam seu corpo, você se sentirá bem e terá uma relação mais positiva com a comida.

Resumo

- A alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes.
- A alimentação consciente é uma forma de prestar atenção ao processo de se alimentar. Esta prática pode ajudar a dar mais valor ao papel da comida na sua vida.
- A alimentação intuitiva consiste em decidir o que comer com base no que sabemos que é certo ou errado para nosso corpo. Procure não julgar seus sentimentos.