



# Hipoglicemia Reativa & Dumping

O que é? Como evitar?  
**Um guia prático  
com estratégias  
eficazes.**



# ISABEL SALES

Uma Nutricionista que acredita na possibilidade de alimentar novos hábitos saudáveis de uma maneira simples e leve.

- **Nutricionista** CRN 19101719;
- **Formada** pela Faculdade Bezerra de Araújo - **FABA**;
- **Intercâmbio** Acadêmico pela Universidade Do Porto - **Portugal**;
- **Pós Graduada em Nutrição Clínica** - Universidade Federal do Rio de Janeiro - **UFRJ**;
- **Membro Associada** Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (**SBCBM**);
- Pós Graduanda em **Nutrição Bariátrica** pelo instituto BSS;
- Pós Graduada em **Hipertrofia e Emagrecimento** - IPGS.





Um guia para você  
viver sua bariátrica  
de forma leve e  
descomplicada!”



**ISABEL SALES**  
**NUTRICIONISTA**

# SÍNDROME DE DUMPING

A síndrome de dumping é ocasionada pela passagem rápida do estômago para o intestino, de alimentos com grandes concentrações de gordura e/ou açúcares, em pacientes submetidos a cirurgias gástricas, como a cirurgia bariátrica e metabólica, resultado da alteração anatômica do estômago.

O dumping é sensação de mal-estar que pode surgir quando um paciente que fez bariátrica come alimentos com muito açúcar ou com muita gordura. Entram na lista frituras, salgadinhos, sorvetes, bolos com recheio, docinhos de festa. Quando chegam no intestino, eles provocam uma reação que costuma passar depois de 15 a 30 minutos. Veja, abaixo, os sintomas, como: cefaleia, taquicardia, sudorese, náuseas, fraqueza e diarreia. Estes sinais podem ser precoces (de 30 a 60 minutos após a refeição) ou tardios (de 1 a 3 horas após a refeição). Não são todos os pacientes submetidos a bariátrica que irão apresentar a Síndrome de Dumping e determinadas técnicas cirurgias tem menores chances de de levar ao quadro do que outras.


Os pacientes com sinais frequentes de dumping devem ser tratados com modificações dos hábitos alimentares: evitar o consumo de açúcar, doces e alimentos gordurosos; fracionar a alimentação em aproximadamente 6 refeições por dia em menores volumes; não ingerir líquidos durante as refeições (consumir até 1 hora antes e 1 hora após); aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras; e mastigar bem. É também aconselhável associar alimentos fontes de proteína no consumo dos carboidratos (torrada com ovo mexido), para lentificar o tempo de digestão dos mesmos. Pela mesma razão, a suplementação de módulos de fibras pode auxiliar em alguns casos.

Fique atenta (o)! Caso apresente os sintomas descritos acima, deve-se permanecer sentado ou deitado, até que passem. Caso a síndrome de dumping ocorra com frequência, procure o seu médico e o seu nutricionista.

## **O QUE FAZER PARA EVITAR O DUMPING?**

O fundamental é seguir as orientações nutricionais no dia a dia, evitando alimentos com excesso de gorduras e açúcar. Além disso, é importante conversar sobre esses sintomas nas consultas, para que eventualmente seja definido algum tratamento.





Quando chegam no intestino, eles provocam uma reação que costuma passar depois de **15 a 30 minutos**. Veja, abaixo, os sintomas.

**NÁUSEAS**

**PALPITAÇÕES**

**SUDORESE**

**TONTURA**

**SENSAÇÃO DE FRAQUEZA OU NECESSIDADE DE SE DEITAR**

**DIARRÉIA, EVENTUALMENTE.**

## **O QUE FAZER PARA EVITAR A HIPOGLICEMIA REATIVA?**

A limitação da ingestão de carboidratos, especialmente açúcares simples, é às vezes recomendada para evitar a hipoglicemia que ocorre após a refeição.

Por exemplo: Se você almoça cedo e, no meio da tarde, resolve comer uma fatia de bolo recheado. Então, uma ou duas horas depois, começa a sentir fraqueza, tremores, sudorese, tontura e palpitações, que são sintomas da queda da glicose no sangue.

## **COMO PREVENIR A HIPOGLICEMIA REATIVA?**

As hipoglicemias podem ser evitadas com cuidados com a dieta, fazendo refeições mistas, com proteínas, gorduras saudáveis e fibras, mas reduzindo o consumo de açúcar.



## ISABEL, MAS ISSO ACONTECER COMIGO, O QUE EU DEVO FAZER?

Ao sentir os sintomas, o ideal seria medir a glicose com um aparelho específico, usado por portadores de diabetes. Se a glicose está abaixo de 60mg/dL, isso confirma a hipoglicemia. Mesmo que não seja possível medir a glicose, pelo sim, pelo não, a pessoa deve primeiro tomar 1 copo de algum líquido adoçado com 2 colheres de sopa de açúcar. Pode ser água, café ou suco de frutas. Na sequência, deve comer um alimento com fibras e proteínas. Por exemplo, um sanduíche de pão integral com queijo e ovo, para manter a glicose estável.

### IMPORTANTE!

Se os sintomas de hipoglicemia persistirem, será preciso fazer uma investigação com o nutricionista e seu médico para que eles possam eventualmente ajustar o tratamento.

A seguir estão descritas de maneira mais detalhada estratégias eficazes que irão te ajudar a prevenir a **HIPOGLICEMIA REATIVA!**



**OI.** Consuma a quantidade certa de carboidratos em cada refeição, ou seja, Controle a quantidade de carboidratos que será ingerida.

## ORIENTAÇÕES

- 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.

**Ex:** 100g de batata inglesa, 3 a 4 colheres de sopa de arroz ou 1 porção e meia de fruta;



# 02. Suas refeições precisam ser mistas, com proteínas, gorduras saudáveis e fibras .

## ORIENTAÇÕES

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



## 03. Cuidado com líquidos ricos em carboidratos, evite-os!

### ORIENTAÇÕES

- Quanto mais mole 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? Pode haver um pico de açúcar e uma queda repentina no sangue levando então a uma hipoglicemia reativa;
- Quanto mais mole for a consistência do alimento, maior será a chance de contribuir para uma hipoglicemia reativa.
- Exemplos comuns como o refrigerante e sucos integrais podem ser um prato cheio para desencadear uma hipoglicemia reativa.



## 04. Evite ingerir líquidos durante as refeições.

### ORIENTAÇÕES

- O líquido tem o papel de amolecer o alimento, logo o que foi falado no passo 3 volta a acontecer e você pode contribuir indiretamente para a hipoglicemia reativa.

## 05. Mastigue sem pressa

- Coma devagar e dê o melhor intervalo entre cada garfada;
- Pratique o TVT (Tempo, velocidade e tamanho);
- Fazendo isso você automaticamente 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.



# 06. Evite bebidas alcoólicas

## ORIENTAÇÕES

- Além de outros danos para o seu novo corpo (favorecendo o reganho por exemplo) o álcool é metabolizado no fígado e quando temos algum episódio de hipoglicemia reativa, se não tentarmos fazer nada por nós mesmos o fígado vai tentar “salvar” a nossa vida nesse momento.
- O fígado tem uma reservinha de açúcar dentro dele e quando ele percebe que o açúcar do sangue está baixo e que a gente está passando por uma hipoglicemia, é ele o responsável por mandar um pouco dessa reservinha de açúcar para restaurar a nossa glicemia.
- Se você está ingerindo bebidas alcoólicas o seu fígado está ocupado metabolizando esse álcool, ou seja, ele não poderá “salvar a sua vida” caso você precise dele enquanto tem uma crise de hipoglicemia.
- Imagina você em um churrasco bebendo bastante (e não comendo nada) e no fim da tarde depois de beber todas você vai lá e belisca um pão de alho ou alguma sobremesa rica em açúcar. Prato cheio para o que? Hipoglicemia reativa.
- Nisso que a glicemia cai, quem poderia aparecer para ajudar a estabilizar a condição? Exatamente o fígado, mas advinha? Ele tá lá ocupado metabolizando o álcool que você bebeu o dia inteiro. E é nesse momento que, com o nível de consciência afetado pelo álcool, se você não tomar uma ação ou alguém perto de você entender esse momento e te ajudar, você pode ter consequências severas por não frear a tempo toda esta crise.
- Portanto evite ao máximo beber e, caso beba, tente sempre comer algo junto para evitar que ocorra esses picos e quedas que te levarão a uma crise de hipoglicemia.



# 07. Modere o consumo de café

## ORIENTAÇÕES

- Pessoas sensíveis a cafeína (aquelas que tomam café às 17h e às 22h ainda não conseguem dormir) tem um maior estímulo de secreção de insulina, então ela pode contribuir ainda mais para essa enxurrada de insulina que vem derrubar a quantidade de açúcar no sangue, contribuindo de forma mais acentuada para esse quadro de hipoglicemia reativa.



# Conclusão

---

Todos esses passos tem a intenção de **EVITAR A HIPOGLICEMIA REATIVA**, mas se por algum deslize essa hipoglicemia começar a acontecer temos que trabalhar na **CORREÇÃO** para que possamos voltar ao normal o quanto antes sem sofrer com esse efeito colateral.

Isabel, como eu tiro essa pessoa da hipoglicemia reativa ou como saio dessa situação sozinha?

Quando a pessoa está com hipoglicemia reativa, a quantidade de açúcar no sangue está baixa e precisamos **AUMENTAR** de forma **RÁPIDA** essa quantidade no sangue, devendo ser feito então o **CAMINHO CONTRÁRIO** do que a gente precisa fazer para **EVITAR** a hipoglicemia (**7 passos que já abordamos**).

## Na prática:

- Ingerir alimentos que tenham bastante carboidrato, de preferência na forma líquida para restaurar esse quadro de forma rápida;
- Alimentos que tenham de 15 a 30g de carboidrato (suficiente para restaurar essa glicemia da pessoa)
- Lista de alimentos que podem amenizar uma hipoglicemia reativa:
- Refrigerante (150 a 200 ml)
- Suco de laranja (150 a 250 ml)
- Suco de uva integral (100 a 200 ml)
- Frutas secas (tâmaras, damasco – 3 unidades)

## Atenção!

Em todos esses casos a quantidade de açúcar no sangue subirá de forma rápida, mas se você não souber manter esse cuidado inicial depois de um tempo essa glicemia cairá novamente e você terá um “efeito ioiô” se não controlar a ingestão dos alimentos (passos 1 e 2).

Após se sentir um pouco melhor (glicemia restaurada) a sugestão é que você faça uma refeição mista, inserindo proteína e fibras no seu prato para que você não corra o risco de uma queda de glicemia novamente.





Ajudo você a  
viver sua  
bariátrica de  
forma leve e  
descomplicada!”

**ISABEL SALES**  
**NUTRICIONISTA**

