

MEETING ABSTRACT

Open Access

Creating a nutritional traffic light able to help in education for diabetes self-management

Priscila Nogueira Lara*, Marcella Lobato Dias Consoli

From 20th Brazilian Diabetes Society Congress Porto Alegre, Brazil. 11-18 November 2015

Background

Diabetes mellitus is a chronic disease that requires ongoing medical care, and education on self-management, in order to avoid acute complications and reduce the risk of chronic complications. Feeding recommendation for people with diabetes is no different from healthy people, being based on adequate intake of carbohydrates, proteins and fats adjusted to metabolic

targets, energy needs and individual preferences. Educating and motivating people with diabetes to follow continuously eating plan is a major chronic challenge. Applying diabetes education through educational materials reinforcing the theory of good nutrition in order to facilitate the daily meal plan and food choices can be a strategy to improve adherence to nutritional therapy.



^{*} Correspondence: priscilanlara@yahoo.com.br Santa Casa Belo Horizonte, Itauna, Brazil



ROTULAGEM DE ALIMENTOS

Os rótulos são uma forma de comunicação importante entre o consumidor e o produto. Consultar rótulos alimentares é extremamente importante para ficarmos a par do que é oferecido no alimento que será consumido.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece as informações que um rótulo deve conter.

Estacartilha traz algumas informações para facilitar as escolhas alimentares da pessoa com diabetes, visto que existem algumas recomendações nutricionais que merecem atenção.

As informações que devem estar sempre presentes nos rótulos são:

 Lista de ingredientes: informa os ingredientes que compõem o produto. Devem estar em ordem decrescente.

 Origem: informa quemé o fabricante e onde foi fabricado, para que o consumidor saiba a procedência do produto.

 Prazo de validade: devem ser informados pelo menos o dia e o mês, quando a validade for inferior a três meses, e pelo menos o mês e o ano quando o prazo de validade for superior a três meses.

 Conteúdo líquido: quantidade total de produto contido na embalagem (em quilogramas ou litros).

 - Lote: é um número utilizado para o controle da produção. Se houver algum problema com o produto, a referência para que ele seja recolhido é o lote.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

A tabela nutricional é um dos itens obrigatórios na rotulagem de um alimento. Ela deve apresentar a porção do alimento em gramas ou mililitros, a medida caseira (copo americano, colher de sopa, xícara...), e o percentual dos valores diários (%VD), que indica em porcentagem o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes com relação a uma dieta de 2.000 Kcal. São itens obrigatórios na tabela:

IN FORMA ÇÃO NUTRICIONAL. Porção de g ou mi (medide ca seira)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD(*)
VALOR ENERGÉTICO	Ked+N	
CARB CICRATOS		
PROTEINAS		
GORDURA S TOTAIS		
GORDURA'S SATURAD AS		
GORDURA'S TRANS		
FIBRA ALIMENTAR		
sónio	~	

 - Valor energético: é expresso em forma de calorias, isto é a energia oferecida por determinados nutrientes. É expresso em quilocalorias (Koal) e quilojoules (KJ).

- Carboidratos: têm função de fornecer energia para o corpo. É o nutriente que mais afeta a glicemia: quase 400% se transforma em glicose (açúcar no sangue) em um intervalo de tempo que varia de 15 minutos a 2 horas. A sacarose é um tipo de carboidrato simples, que tem essa transformação muito rápida quando consumida É encontrada principalmente no açúcar de mesa.

 Proteínas: são componentes necessários para a construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Parte da proteína ingerida é convertida em glicose, porem em menor quantidade e de forma muito mais lenta que o carboidrato.

- Gorduras totais: são as principais fontes de energia do nosso corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. Podem ser de origem animal ou vegetal. Apenas uma pequena parcela é responsável pelo aumento da glicose, e como apresenta uma absorção lenta não tem um grande impacto no aumento do açúcar no sangue.

- -Gorduras saturadas: tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. Em grandes quantidades podem aumentar o risco de desenvolver problemas do coração.
- -Gordura trans: encontrada em grande quantidade em alimentos industrializados, não se deve consumir mais que 2 gramas desta gordura por dia. Também pode aumentar o risco de desenvolver doencas do coração.
- Fibra alimentar: é encontrada nos vegetais (folhas, sementes, cascas e etc.). Apesar de ser parte do grupo dos carboidratos, as fibras diminuem sua absorção, já que não são digeridas e absorvidas e auxiliam no funcionamento intestinal.
- Sódio: deve ser consumido com moderação, já que em excesso pode elevar a pressão arterial.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR

A informação complementar aparece quando na embalagem do produto se estabelece alguma propriedade nutricional particular, relativa ao seu valor energético ou ao seu conteúdo. A comparação pode ser descritiva quando informar a quantidade de nutrientes e/ou valor energético contido no alimento, ou comparativa quando comparar estes valores com outros produtos ou com o mesmo alimento tradicional.

É importante ter atenção aos termos

Figure 2 The educational pamphlet.

Objective

To develop an educational material with nutritional information on food labeling that is able to assist the population with diabetes to make healthful choices.

Materials and methods

The educational material was divided into four parts: 1- labeling food; 2- nutritional information; 3- complementary nutritional facts; 4- nutritional traffic light. The traffic light colour approach to nutritional signpost labelling requires criteria that define the green color if key nutrient is less than or equal 5% of recommendation, amber if between 5% and 25% and red if key nutrient is more than 25. The material was applied to individuals with type 2 diabetes and rated by a specific questionnaire in order to verify its effectiveness.

Results

The chosen format was an informative pamphlet. The final document is located in Figure 1. The nutritional traffic light was able to make the nutritional labeling simpler and easier for the consumer's understanding.

The use of traffic light colour approach in food labeling has already been tested in other studies that observed changes in the consumer choice behavior. On the evaluation of the effectiveness of the material, the seven specific questions related to the attributes of nutrition labeling, answered by 36 patients who completed the study, a significant increase in the percentage of hits in four of them. This average increase was 42,2%.

Conclusion

The elaborate educational material was considered satisfactory and fulfilled its role of assisting the food choices of people with diabetes.

Published: 11 November 2015

doi:10.1186/1758-5996-7-S1-A172

Cite this article as: Lara and Consoli: Creating a nutritional traffic light able to help in education for diabetes self-management. Diabetology & Metabolic Syndrome 2015 7(Suppl 1):A172.