



Dieta Low carb e cerveja, combinam?

O termo *Low-Carb* é um guarda-chuva que abrange diferentes tipos de dietas, nas quais há uma redução na quantidade de carboidratos ingeridos. Em dietas padrão, a quantidade recomendada de carboidratos fica entre **45% e 65%** do valor calórico total (VCT). Assim, teoricamente, uma alimentação com quantidades inferiores a **45%** já se encaixaria em um padrão low-carb. Entretanto, no Brasil, a classificação de **26 a 45%** de carboidratos é bastante aceita. ^(1,2)

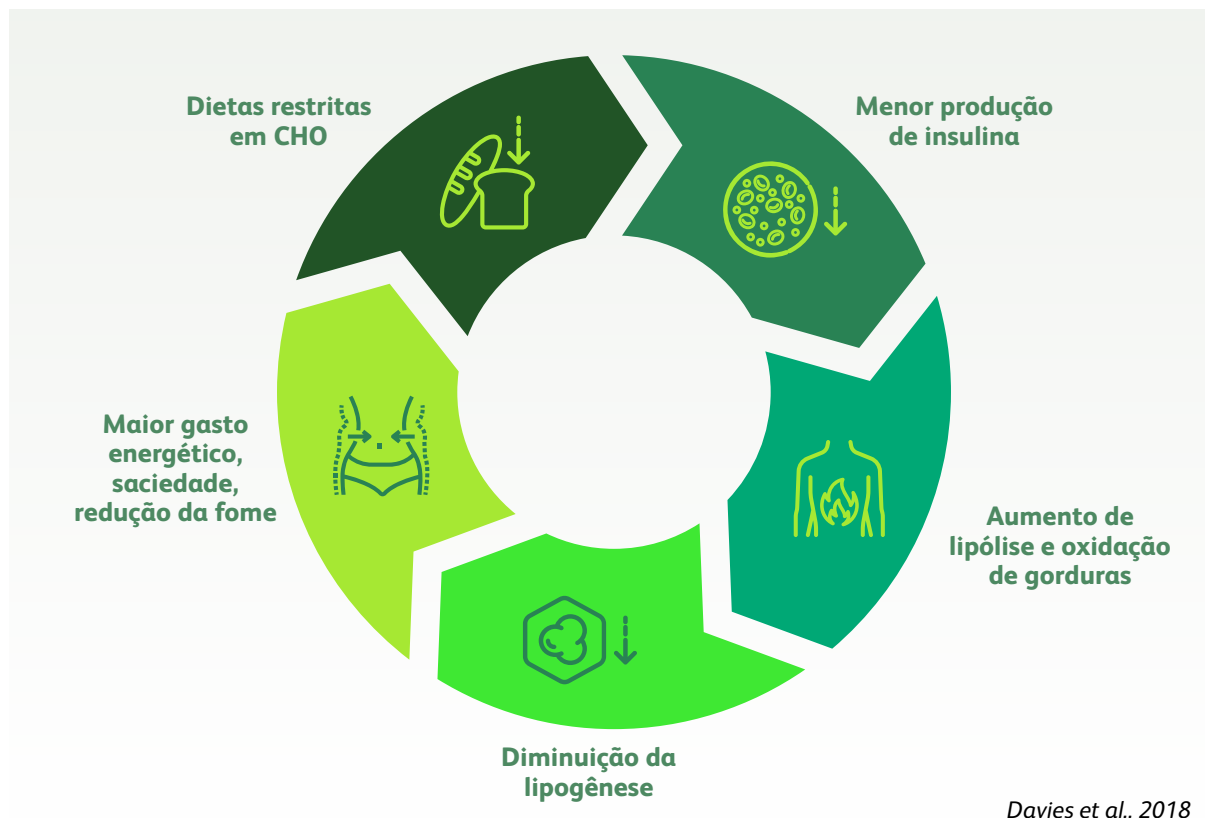
Em resumo, temos:

Tipos de dietas	Quantidade de carboidrato VCT (%)	Gramas de carboidrato/dia
Dietas balanceadas (segundo as DRIs)	45-65%	Individualizado
Low - Carb	26-45%	< 130
Very Low - Carb	< 26%	Individualizado
Cetogênica	< 10%	20-50

Adaptado de Feinman RD et al., 2015

Dieta low-carb podem auxiliar no manejo do peso? ^(3,4)

De modo geral, o fator determinante para a perda de peso é a **manutenção de um balanço energético negativo**, ou seja, ingerir menor quantidade de calorias do que são gastas. No entanto, dietas com restrição de carboidratos **podem auxiliar na manutenção da saciedade por maior período**, podendo, assim, contribuir para a perda de peso:




Mas, como sabemos, as orientações nutricionais e a escolha por um determinado padrão alimentar **devem ser pensadas caso a caso**. Questões particulares, como estilo de vida, condição de saúde, objetivo do acompanhamento nutricional, estado nutricional, entre outros fatores, devem ser levados em consideração para individualizar o plano alimentar e definir se a dieta low-carb é ou não uma opção para cada paciente.

E pessoas que estão seguindo uma dieta low-carb podem tomar cerveja?

Ao adotar esse estilo de vida, algumas pessoas optam por descartar o consumo de cerveja, por ser uma bebida que possui carboidrato na composição. Pensando nesses indivíduos, que adotam esse tipo de dieta, ou estão apenas buscando a redução de carboidratos no seu dia, o Grupo HEINEKEN lançou **Amstel Ultra, uma cerveja low carb, com apenas 3,2 g de carboidrato por long neck!**

Além de ser low carb, Amstel Ultra é uma cerveja sem glúten que possui, apenas, 62 Kcal.

Clique aqui  e conheça os diferenciais e informações nutricionais de Amstel Ultra

PEGA LEVE NA BEBIDA

MATERIAL DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

Referências:

1. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016/ ABESO – 4.ed. – São Paulo, SP.
2. Feinman RD, Pogozelski WK, Astrup A, Bernstein RK, Fine EJ, Westman EC, et al. Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: critical review and evidence base. *Nutrition*. 2015; 31(1):1-13.
3. DAVIES, M. J. et al. Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2018. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care*, p. 2669-2701, set./2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/dci18-0033>. Acesso em: 29 set. 2021
4. Mansoor, N.; Vinknes, K.J.; Veierod, M.B.; Retterstol, K. Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*. 2015.