



PERFIL ALIMENTAR DE DIABÉTICOS TIPO 2 E SUA RELAÇÃO COM O CONTROLE GLICÊMICO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Laís Kelly Maciel Rabelo¹

Évila Vitória Freire Silva²

Antônia Mayra de Moraes França²

Igor da Silva Bonfim³

EIXO 3. ENFERMAGEM, SAÚDE E SOCIEDADE: ENCONTRO NOS TERRITÓRIOS. TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO

INTRODUÇÃO

O Brasil atravessou importantes mudanças no contexto alimentar desde a metade do século XX. Essa transição nutricional foi marcada pela substituição de uma alimentação preferencialmente *in natura*, por uma dieta rica em sódio, açúcares, gorduras saturadas e trans e de alto valor calórico (BALDONI & FABBRO, 2018). Essa mudança nos hábitos alimentares atrelada à falta de exercício físico acarretou o aumento da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como Diabetes Mellitus (DM) e Doenças Cardiovasculares. (CLARO et al., 2015).

As DCNT se destacam como um dos principais problemas de saúde pública, dentre as DCNT, destaca-se a DM, uma síndrome de múltiplas origens, resultante da falta de produção de insulina, caracterizando um quadro de Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) ou Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), se manifestando como hiperglicemia crônica (BASTOS, 2018)

A DM2, representa aproximadamente 90% dos casos totais de DM. Seu maior índice de acometimento está na faixa etária de pessoas obesas com mais de 40 anos, porém ao longo dos anos esse número mudou e a incidência entre os jovens vem aumentando. Um grande problema da DM2 é expressar poucos sintomas, o que leva ao diagnóstico tardio da doença, favorecendo o aparecimento de novas complicações fisiológicas (SBD, 2020a).

O tratamento do DM2 envolve atitudes próprias do paciente para que haja sucesso na conduta profissional. Para isso, se faz necessário o apoio diligente de uma equipe

1. Acadêmica de Enfermagem, Universidade Estadual do Ceará
2. Nutricionista, Faculdade Maurício de Nassau Fortaleza
3. Professor Universitário, Faculdade Maurício de Nassau Fortaleza,
E-mail do autor: laismaciel.lr@gmail.com

multiprofissional de saúde, bem como a prática de exercício físico, o uso adequado da medicação e a adesão a um plano alimentar (BASTOS, 2018).

OBJETIVO

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva investigar por meio de revisão da literatura, o perfil alimentar de pacientes diabéticos tipo 2 e a influência da alimentação no controle glicêmico.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura que segue os preceitos de um estudo exploratório, narrativo e retrospectivo. A pesquisa foi realizada no período de Março a Abril de 2021. A busca de artigos científicos foi efetuada através das bases de dados eletrônicas: Scielo; Medline; Lilac; Scopus e I2OR, por meio dos seguintes descritores de saúde: "Diabetes Mellitus", "Diabetes Mellitus tipo 2", "Dietas para Diabéticos", "Consumo de alimentos" e "Estilo de vida".

Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra que trouxeram como tema principal alimentação/ consumo alimentar de pacientes diabéticos tipo 2 e sua relação com o controle glicêmico. Selecionou-se artigos publicados no período de 2011 a 2021, nos idiomas português e inglês. Excluiu-se da pesquisa, estudos com animais e ensaios in vitro. Realizou-se uma análise minuciosa a partir das informações coletadas, com o intuito de organizar as informações obtidas nas fontes. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão já supramencionados, foram selecionados 32 artigos científicos para a elaboração dessa revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É sabido que o estilo de vida e maus hábitos alimentares podem gerar, como consequência, o DM2. Por esse motivo, nas pesquisas realizadas com esse público é possível observar hábitos alimentares inadequados, se comparados ao que é preconizado pela literatura (BASTOS, 2018).

Sobre a distribuição de macronutrientes para pacientes diabéticos, é preconizada a adequação de 45 – 60% do Valor Energético Total (VET) de carboidratos, 15 – 20% de proteínas e 20g/1000kcal de fibras (SBD, 2020).

Em contrapartida, na literatura encontramos estudos que mostram que essa adesão não acontece na maior parte dos pacientes diabéticos, e o consumo de carboidratos, proteínas

e lipídeos é mais elevado do que o recomendado pela literatura. (BALDONI & FABBRO, 2018).

Sobre o fracionamento das refeições, a SBD (2015) recomenda que pacientes com DM2 façam seis refeições diárias. Porém, Leite et al (2019) identificaram que 78% dos indivíduos diabéticos consumiam menos que 5 refeições/dia.

A respeito do açúcar, Cuppari (2019) recomenda que sua ingestão não deve ser superior a 5% do VET diário. Por esse motivo, em alguns casos indica-se substituir a sacarose pelos adoçantes, principalmente pelo fato de favorecerem o processo de perda de peso. Sobre esse assunto, no estudo de Bastos (2019), grande parte dos participantes reconheceram a importância de utilizar o adoçante em vez do açúcar.

No que concerne a recomendação da ingestão de álcool para pacientes portadores de DM2, a literatura preconiza até 1 dose por dia para mulheres e até duas doses para homens. No entanto, o que Baldoni & Fabro (2017) abordam sobre essa ingestão de bebidas alcoólicas em pacientes DM2, é que 70% da amostra entrevistada não era etilista.

A respeito de alimentos ultraprocessados e refinados, sabe-se que a ingestão excessiva deles pode causar defeitos na sinalização celular e na produção hormonal. (BALDONI & FABBRO, 2018).). No estudo de Leite et al. (2019) foi questionado sobre quais alimentos não deveriam ser consumidos pelos pacientes portadores de DM2. Segundo os resultados, 51,35% dos participantes alegaram que não poderiam comer alimentos doces, acompanhado de 37,84%, que apontaram outros alimentos, como macarrão, açúcar e refrigerante.

A grande maioria das pessoas diagnosticadas com DM ainda se deparam com incertezas a respeito dos métodos que podem auxiliar no controle diário da glicemia. Dentre eles estão a contagem de carboidrato e o balanceamento da ingesta alimentar, conhecendo questões como índice glicêmico dos alimentos e carga glicêmica das refeições (BASTOS, 2018).

A terapia nutricional (TN) é um dos componentes fundamentais da abordagem terapêutica do portador de DM2. O hábito alimentar é o principal fator limitante para a adesão à TN. O modelo dietético impõe restrições ao consumo de alimentos industrializados e incentiva o consumo de alimentos naturais. Outra ação necessária é a redução da ingestão calórica com déficit energético de 500 a 750kcal/dia – recomendação grau A pela SBD, a fim de melhorar o controle da DM (SBD, 2017).

Além de todos os aspectos ligados à TN, é de suma importância a adequação do exercício físico nos pacientes acometidos por DM2, uma vez que a prática regular de exercícios e ingestão de dieta adequada é praticamente duas vezes mais efetiva do que o tratamento medicamentoso no controle do DM (BASTOS, 2018).

CONCLUSÃO

O consumo alimentar dos pacientes portadores de DM2 diverge muito do que é preconizado pela literatura, pois ela tem recomendações específicas para esse público, porém não acatadas de maneira integral. Torna-se essencial, portanto, que os pacientes compreendam a importância da reeducação alimentar no tratamento dessa comorbidade, atuando juntamente com a equipe multidisciplinar.

Pode-se concluir que o paciente com DM2 necessita gerar hábitos que são cruciais para um tratamento eficaz. Dentre eles, estão: prática regular de exercício físico, adesão de uma dieta individualizada e a busca por alimentos mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

BALDONI, N.R; FABBRO, A.L.D. Consumo alimentar de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 de Ribeirão Preto. **O mundo da saúde**. v. 41, n. 4, p. 652 – 660. São Paulo, 2017.

BASTOS, A.P. Perfil Nutricional de Indivíduos Diabéticos Tipo 2. 2018. 51f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora , Governador Valadares, Minas Gerais, 2018.

CLARO, R. M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p.257-265, 2015.

CUPPARI, L. Nutrição clínica no adulto. 4ª Ed. São Paulo: Manole, 2019. 602 p.

LEITE, C.P. et al. Comportamento alimentar de portadores de diabetes mellitus tipo II atendidos em uma UBS. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**. v. 13, n. 47, p. 911 – 923. Jabotão dos Guararapes, 2019.

SBD- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diabetes tipo 2. Vila Nova Conceição, SP: SBD, 2019.