



ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E DIVERSIFICADA PARA CONTROLE GLICÊMICO

AUTORES: MARCELA DE SOUZA MAGOSSO E NAYARA SOARES MANTOAN
ORIENTADOR: MARIA APARECIDA VIOLA CARVALHO

Introdução

O Diabetes Mellitus (DM) caracteriza - se por uma doença metabólica, de ordem crônica. É sabido que o descontrole da glicemia no sangue compõe um dos principais sinais e sintomas da diabetes mellitus, visando a promoção e a prevenção da saúde de cada indivíduo.

Palavras-Chave: Diabetes Mellitus, Alimentação Assertiva, Controle Glicêmico.

Objetivo e Metodologia

O presente trabalho tem como objetivo apresentar esclarecimento para o controle glicêmico, visando alimentação assertiva para o diabético. A revisão da literatura foi baseada em dados como PubMed, Scielo - Scientific Electronic Library Online, Google Acadêmico, foram selecionados artigos publicados de 2015 a 2020.

Desenvolvimento

O controle adequado e constante dos pilares como monitoramento glicêmico, alimentação equilibrada, atividade física e medicação ajustada são primordiais, considerando que a dieta do diabético é um dos fatores fundamentais para manter os níveis glicêmicos dentro de limites desejáveis. O planejamento alimentar deve ser cuidadosamente elaborado, com ênfase na individualização, para ser bem sucedido, a dieta deve ser orientada de acordo com o estilo de vida, rotina de trabalho, hábitos alimentares, nível socioeconômico, tipo de diabetes e a medicação prescrita.

Desse modo alimentação balanceada destaca - se entre os pilares, onde através da ingestão de carboidratos complexos proporciona estabilidade glicêmica, ou seja, alimentos em sua forma integral apresenta maior teor de fibra, dessa forma o açúcar natural presente no alimento é degradado gradualmente, sendo assim absorção do açúcar no sangue ocorre lentamente, evitando assim os picos glicêmicos. A diversidade alimentar entre os grupos, é primordial, uma vez que ela viabiliza o acesso de vários micronutrientes, sendo eles essenciais para o bom funcionamento metabólico.

Conclusão

Conclui - se que alimentação equilibrada e individualizada, é sem dúvida, uma aliada quando associada aos demais pilares, para que assim haja o controle glicêmico, buscando desta forma, um estilo de vida mais saudável.

Referências

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020, Editora Clannad, 2019, p.12.
- MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L.; KRAUSE ALIMENTOS. Nutrição: Dietoterapia. 14 Edição. São Paulo, Editora Roca, 2018, p. 2187.
- PUPIN, M. P. Índice Glicêmico e Carga Glicêmica de refeição típica brasileira: avaliação em indivíduos saudáveis e diabéticos. 2019. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Metabolismo) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2019. Disponível em: doi:10.11606/D.17.2020.tde-17122019-145303. Acesso em: 12 Setembro 2021.
- TEICH, T.; ZAHARIEVA, D. P.; RIDDELL, M. C. Avanços em exercícios, atividade física e diabetes mellitus. Diabetes technology & therapeutics , v. 21, n. S1, p. 112-122, 2019. Disponível em: doi: 10.1089/dia.2019.2509 Acesso em: 26 Setembro 2021.