

PADRÃO ALIMENTAR E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO DOIS

Matheus da Silva Bezerra¹ Islâyne Santos Barboza² Karla Sequeira Mendonça³

matheusdasilva1311@gmail.com

Introdução: A diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica de alta prevalência mundial, caracterizada por hiperglicemia persistente decorrente de resistência à insulina. Suas complicações como doenças cardiovasculares, nefropatia e amputações impactam diretamente a qualidade de vida dos pacientes e geram custos elevados ao sistema de saúde. Nesse contexto, a alimentação representa um dos principais fatores modificáveis no controle glicêmico, porém muitos pacientes ainda não reconhecem o papel da alimentação nesse controle. **Objetivo:** Avaliar a relação entre os padrões alimentares de pacientes com DM2 e o controle glicêmico, visando reduzir as complicações decorrentes da doença. **Metodologia:** O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases PubMed e Google Scholar, com artigos publicados em inglês e português entre 2021 e 2026. A busca foi realizada no mês de março de 2026 utilizando os descritores em inglês e português do dicionário DecS: “Controle Glicêmico”, “Padrão Alimentar” e “Diabetes Mellitus Tipo 2”, pesquisados de maneira conjunta. Os estudos selecionados relacionam o padrão alimentar e controle glicêmico em pacientes que possuem DM2. Não foram utilizados artigos com pacientes menores de 19 anos. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados indicaram que hábitos alimentares saudáveis com maior consumo de frutas, vegetais, grãos e fibras, estão relacionados a um melhor controle glicêmico e menor índice de massa corporal. Entretanto, foi identificado que alimentação inadequada, com elevado consumo de carboidratos, carnes vermelhas, bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados, estão associados a piores resultados, incluindo maior índice de massa corporal. Vale destacar, que a maioria dos estudos avaliaram nutrientes isolados e não o padrão alimentar de forma direta, limitando informações mais abrangentes. **Conclusão:** Os estudos reforçam que hábitos alimentares inadequados comprometem o controle glicêmico em pacientes com DM2. Demonstraram, em sua maioria, que pacientes com bom controle glicêmico compartilham padrões alimentares semelhantes, caracterizados pelo maior consumo de alimentos in natura e menor ingestão de ultraprocessados. Isso reforça a necessidade de ensaios clínicos que avaliem o que deve mudar na alimentação desses pacientes ao longo do tempo, para que recomendações mais concretas possam embasar a atuação do nutricionista no cuidado da DM2.

Palavras-chave: Alimentos; Diabetes; Glicemia

Área Temática: Nutrição: Temas livres em Nutrição