

A INFLUÊNCIA DA DIETA EM PACIENTES DIABÉTICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Lara Emanuely Resende Coelho¹; Francis Túlhio Ventura Eleutério²;
laraemanuelyresende@gmail.com francistulhio20@gmail.com

Introdução: A alimentação saudável se apresenta como um dos temas mais recorrentes nos dias atuais. Isso porque a dieta é um fator de risco modificável para inúmeras doenças crônicas, inclusive a diabetes mellitus, que pode ser evitada e controlada por meio dessa ação. É notável que uma dieta balanceada é capaz de promover saúde e bem-estar, pois é por ela que os diversos nutrientes chegam ao organismo humano e cumprem o seu papel metabólico. **Objetivo:** Essa revisão busca analisar a contribuição da dieta em pacientes diabéticos, a fim de identificar a funcionalidade dos macro e micronutrientes na prevenção e controle da doença. **Metodologia:** Para a análise dos estudos, foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo, PubMed e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Foram utilizados os descritores “diabetes mellitus” “dieta para diabéticos” e “alimentação saudável”. Foi aplicado um filtro que selecionasse somente estudos nacionais e dos últimos 5 anos. No total, foram analisados os 16 estudos que mais se relacionavam com o tema proposto, sendo que as informações foram escolhidas conforme a relevância dos fatos. **Resultados e Discussão:** Com as informações coletadas, foi possível observar que a alimentação direcionada para os diabéticos não se diverge daquela indicada para toda a população, exceto no que concerne à diminuição dos níveis totais de açúcar dos alimentos consumidos. É recomendada a ingestão de maior quantidade de fibras, como as presentes em frutas, verduras, legumes e grãos, maior ingestão de proteínas, como as vegetais e animais, bem como da redução do consumo de industrializados, já que possuem mais conservantes, sódio e açúcar. Nesse sentido, o consumo de alimentos in natura seria a forma mais factível de diminuir os níveis glicêmicos e aumentar a absorção de vitaminas e minerais nos pacientes diabéticos. **Considerações Finais:** Uma dieta diversificada, com maior quantidade de alimentos naturais em detrimento dos processados e ultraprocessados seria uma forma de atingir bons resultados no controle da glicemia na diabetes mellitus. O famoso “prato colorido” poderia ser mais viável que uma dieta restritiva, visto que a variabilidade de nutrientes manteria uma homeostasia geral no organismo, contribuindo assim, com a redução dos níveis glicêmicos e melhorando a qualidade de vida dos pacientes diabéticos.

Palavras-chave: Dieta para Diabéticos; Diabetes Mellitus; Dieta.

Área Temática: Temas livres em nutrição.