



## NUTRIÇÃO PARA PORTADORES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Rachel Cristina Souza Soares<sup>1</sup>  
Mariana Veloso Moreira <sup>2</sup>  
Fernanda Ferreira Franco<sup>3</sup>

### RESUMO

O trabalho apresentado foi realizado por meio de um levantamento bibliográfico sobre a Diabetes Mellitus tipo 2, esclarecendo quais são as causas, os fatores de risco, tratamento e o controle da doença através da alimentação adequada proporcionando uma vida melhor. A Diabetes Mellitus tipo 2 é uma doença metabólica caracterizada pela deficiência de produção e/ou secreção de insulina, que leva a sintomas agudos e as complicações crônicas, frequentemente acompanhada de dislipidemia, hipertensão arterial e disfunção endotelial, as quais podem ser controladas através de uma educação alimentar adequada e controlada, tratamento farmacológico e exercícios físicos. O comportamento alimentar inadequado e a perda ponderal, associadas à prática de atividade física, são consideradas terapias de primeira escolha para o tratamento da doença. A educação alimentar em diabéticos é de grande importância para que a prevenção e o tratamento sejam adequados.

**Palavras-chaves:** Diabetes. Prevenção. Nutrição. Insulina. Tratamento.

### ABSTRACT

The present study was carried out through a literature on diabetes mellitus type 2, clarifying what are the causes, risk factors, treatment and control of disease through proper nutrition providing a better life. The type 2 diabetes is a metabolic disease characterized by the production deficiency and / or insulin secretion, which leads to acute symptoms and chronic complications, often with dyslipidemia, hypertension and endothelial dysfunction, which can be controlled via a adequate and controlled food education, drug treatment and exercise. Improper eating behavior and weight

---

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade Atenas;

<sup>2</sup> Professora da Faculdade Atenas;

<sup>3</sup> Professora da Faculdade Atenas.

loss associated with physical activity, are considered therapies of choice in the treatment of disease. Nutrition education in diabetic patients is of great importance for the prevention and treatment are adequate.

**Keywords:** Diabetes. Prevention. Nutrition. Insulin. Treatment.

## INTRODUÇÃO

Segundo Mclellan et al (2004), Diabetes Mellitus faz parte de um grupo de doenças metabólicas, caracterizada pelo aumento de glicose no sangue, conseqüente da falta de insulina ou da incapacidade da mesma de exercer adequadamente seus efeitos, frequentemente, acompanhada de dislipidemia, hipertensão arterial e disfunção endotelial. O comportamento alimentar inadequado e a perda ponderal, associadas à prática de atividade física, são consideradas terapias de primeira escolha para o tratamento da doença.

Os fatores de risco estabelecidos para o desenvolvimento do Diabetes Mellitus em geral, aumentam com a idade, obesidade e falta de atividade física. Outros fatores importantes de risco incluem hipertensão, dislipidemias e doenças vasculares (MARTINEZ 2006).

Para Sartorelli e Franco (2003), as evidências apontadas sobre as alterações no estilo de vida, com ênfase na alimentação e prática de atividades físicas, associadas ao aumento da esperança de vida dos brasileiros são apontados atualmente como os principais fatores responsáveis pelo aumento da prevalência do diabetes tipo 2 observado no país. Portanto, a importância da prevenção primária de obesidade e diabetes no Brasil tem sido enfatizada por diversos epidemiologistas.

De acordo com o relatório recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) (2006) sobre dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas, a associação entre o ganho de peso, obesidade abdominal, sedentarismo e o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 é convincente, e o consumo alimentar habitual é considerado um dos principais fatores possíveis de modificação relacionados ao desenvolvimento da Diabetes Mellitus.

Diante do citado acima, poderemos compreender melhor sobre como a alimentação adequada pode-se controlar o alto nível de glicose no sangue nos portadores da doença, proporcionando uma qualidade de vida melhor para os mesmos.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa a ser realizada neste trabalho pode ser classificada como uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo e explicativo, feita através de livros, artigos científicos onde foram selecionados e analisados textos referentes ao tema.

## **DESENVOLVIMENTO**

Segundo Reis (2002), a Diabetes Mellitus tipo 2 está associada a fatores genéticos e ambientais. O estilo de vida sedentário e a alimentação desbalanceada, juntamente com o excesso de peso são fatores para o desenvolvimento da doença.

Os fatores genéticos e o estilo de vida se combinam e resultam em resistência à insulina e, conseqüentemente, favorecem a ocorrência de Diabetes Mellitus. (MANN, 2011)

Para McLellan (2007, p. 516), a Diabetes Mellitus tipo 2 é uma doença crônica, caracterizada por um alto índice glicêmico presente no sangue, que consiste na resistência à ação da insulina associada à disfunção progressiva das células beta do pâncreas, levando à deficiência relativa e, em alguns casos, absoluta, da secreção deste hormônio. A Diabetes tipo 2 ocorre quando a insulina produzida pelas células do pâncreas não é suficiente ou não age de maneira adequada. A insulina provoca a entrada da glicose para dentro das células que a utilizarão na produção de energia para o seu funcionamento. Se a insulina não permanece ou não funciona

adequadamente, a glicose continua no sangue e com isso causa à hiperglicemia.

As pessoas que se encontram acima dos 40 anos são mais acometidas por Diabetes Mellitus tipo 2, que pode vir acompanhado de obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia, e disfunção endotelial. Podemos citar como sintomas a sede e diurese excessiva, dores nas pernas, alterações visuais e aumento de peso. (ARSA et al, 2009)

Como fatores de risco nutricional podemos citar o excesso de peso, consumo elevado de gorduras totais, baixo consumo de grãos e fibras alimentares e consumo elevado de calorias. (SAMPAIO, 2009)

Segundo Arsa et al (2009), como a Diabetes Mellitus tipo 2 é caracterizada por hiperglicemia e disfunções cardiovasculares, a mesma pode ser controlada através de exercícios físicos, controle dietético e tratamento farmacológico.

Conforme Péres et al (2006), o Diabetes Mellitus tipo 2 é um grave problema de saúde pública por sua alta frequência. É necessário que cumpra uma dieta adequada para o tratamento.

A dieta participa na prevenção e no tratamento do Diabetes Mellitus, principalmente porque ajuda a controlar a glicemia e a reduzir os níveis de pressão arterial. As orientações que podem ser recomendadas incluem a prevenção/tratamento do sobrepeso e da obesidade, manutenção de um IMC dentro da normalidade, redução ponderal voluntárias de indivíduos com sobrepeso ou obesidade que apresentem comprometimento da tolerância à glicose, manutenção da ingestão de gordura saturada e ingestão adequada de polissacarídeos por meio do consumo regular de cereais integrais, legumes, frutas e verduras. (MANN, 2011)

As recomendações nutricionais estão baseadas na avaliação nutricional, nos hábitos alimentares e nos objetivos do tratamento. (SAMPAIO, 2007)

Segundo Mello (2009), as fibras contribuem tanto na prevenção quanto no tratamento. A ingestão de fibras insolúveis, e não de fibras solúveis, tem sido inversamente associada à incidência do Diabetes Mellitus tipo 2.

Segundo Cuppari (2005, p. 174) os objetivos principais são o de atingir e manter normais a glicemia, os lipídios séricos e a pressão arterial. As dietas hipocalóricas e a perda de peso normalmente melhoram o controle metabólico a longo prazo. No entanto a estratégias tradicionais e mesmo as

dietas com valor energético muito baixo não se têm mostrado efetivas na manutenção da perda de peso. Conforme as pesquisas continuam a elucidar, a perda de peso e a manutenção de um peso condizente com um bom estado nutricional é difícil para muitas pessoas. A ênfase para os indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2 precisa estar além da perda de peso, incluindo o alcance e a manutenção da glicemia o mais próximo possível do normal. Várias estratégias adicionais podem ser implementadas. No entanto, não existe uma que possa ser uniformemente recomendada.

Com tudo isso, o comportamento alimentar está relacionado com o que, quanto e onde comemos, e também devido aos aspectos socioculturais e psicológicos. Há um sistema de valores, de símbolos e significados que estão associados à dimensão do comer e que precisam ser compreendidos pelos profissionais de saúde, para maior eficácia das ações com pacientes submetidos a rigoroso controle alimentar. (PÉRES et al, 2006)

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A hipótese deste trabalho foi validada, pois pôde nos dizer como pode ser o tratamento e a prevenção da Diabetes Mellitus tipo 2 através de uma nutrição equilibrada.

A Diabetes Mellitus Tipo 2 é uma doença crônica, causada pelo elevado índice glicêmico presente no sangue. Os fatores hereditários ajudam para o seu aparecimento, mas os hábitos alimentares inadequados interferem também no surgimento da doença. Assim sendo, recomendam-se hábitos alimentares saudáveis.

A avaliação nutricional tem como objetivo determinar o estado nutricional do indivíduo portador, que é uma condição que cada um possui para responder as necessidades energéticas exigidas pelo seu metabolismo.

É necessário que cumpra uma dieta adequada, que contenha todos os nutrientes necessários para o tratamento e prevenção. Considerando que a alimentação adequada do portador de Diabetes Mellitus tipo 2 é um dos fatores

fundamentais para manter os níveis glicêmicos dentro do desejável, o planejamento alimentar deve ser cuidadosamente elaborado.

Para diabéticos tipo 2, principalmente os obesos ou com sobrepeso, a principal restrição recomendada é diminuir a ingestão calórica total da dieta para o alcance do peso e nível glicêmico adequado.

## REFERÊNCIAS

ARSA, Gisela; LIMA, Laila; ALMEIDA, Sandro Soares de. et al. **Diabetes Mellitus tipo 2: Aspectos fisiológicos, genéticos e formas de exercício físico para seu controle.** Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano v.11 n. 1 2009

CUPPARI, Lilian. **Nutrição clínica no adulto.** 2. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2005

MANN, Jim; TRUSWELL, A. Stewart. **Nutrição Humana.** 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011

MARTINEZ, Maria Carmen. LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira. **Fatores de risco para hipertensão arterial e diabete melito em trabalhadores de empresa metalúrgica e siderúrgica.** Arquivo Brasileiro de Cardiologia, São Paulo, v.87 n.4. Out. 2006

MCLELLAN, Kátia Cristina Portero, BARBALHO, Sandra Maria, CATTALINI, Marino et al. **Diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida.** Revista Nutrição, Campinas, v. 20, n. 5. set./out. 2007

MELLO ,Vanessa D. de; LAAKSONEN, David E. **Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2: [revisão].** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, São Paulo, v.53, n.5. Jul. 2009

PÉRES, Denise Siqueira; FRANCO, Laércio Joel; SANTOS, Manoel Antônio dos. **Comportamento alimentar em mulheres portadoras de diabetes tipo 2.** Revista Saúde Pública, São Paulo, v.40, n. 2. Abr. 2006

REIS, André; VELHO, Gilberto. **Bases Genéticas do Diabetes Mellitus Tipo 2.** Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia. São Paulo, v.46 n.4. Ago. 2002.

SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho Sampaio. SABRY, Maria Olganê Dantas. **Nutrição em Doenças Crônicas – Prevenção e Controle**. 1. Ed. São Paulo: Atheneu, 2007

SARTORELLI, Daniela Saes; FRANCO, Laércio Joel. **Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.19, n.1. 2003.

SARTORELLI, Daniela Saes; FRANCO, Laércio Joel. CARDOSO, Marly Augusto. **Intervenção nutricional e prevenção primária do diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.22, n.1. 2006.