

INTRODUÇÃO

O diabetes do tipo 2 está diretamente relacionado ao excesso de peso e alto consumo de gorduras na dieta. Manter um peso adequado e uma alimentação balanceada favorece o controle da glicemia e pode controlar complicações e evitar internações. Hábitos alimentares saudáveis, que incluem maior oferta de alimentos pouco processados e naturais, menor consumo de gorduras, sal e bebidas alcoólicas previnem a pressão alta, patologias secundárias, elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue e contribuem para manter o nível normal de glicemia.

PLANO ALIMENTAR - DIETOTERAPIA

A terapia nutricional é um dos componentes fundamentais da abordagem terapêutica do portador de DM. O plano alimentar, juntamente com a atividade física e as medicações hipoglicemiantes, se constitui os pilares do tratamento. Também é necessário nesta patologia:

- Controlar ou manter o peso corporal em níveis adequados.
- Frutas com menor índice glicêmico como a maçã e a pêra, de preferência com casca, são importantes para o diabético.



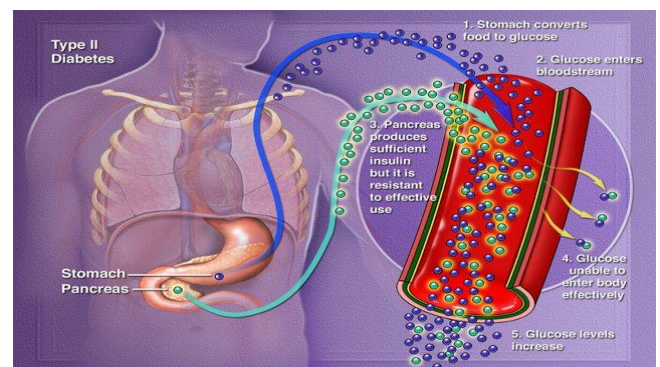
- Evitar o alto consumo de carboidratos. No caso do hipertenso, deve-se evitar os adoçantes com ciclamato e sacarina sódica e diabéticos não ultrapassar DDR.
- A aveia é um alimento indicado ao diabético, assim como levedura de cerveja, e outros rico em cromo.
- Optar por carboidratos integrais (arroz, macarrão, pão).
- Incluir também alimentos ricos em magnésio por serem vasodilatadores como amêndoas, nozes, couve, gérmen de trigo.
- Fracionar as refeições.
- Reduzir a quantidade de sal e sacarose.
- Evitar embutidos e conservas.
- Seguir corretamente o plano terapêutico.

A carga glicêmica apresenta relevância fisiológica como um fator de risco importante para doença cardiovascular, assim o plano alimentar, engloba hábitos alimentares para toda a vida, que necessariamente pode servir como estratégia complementar no plano alimentar para o diabético, principalmente em períodos de hiperglicemias, reduzindo suas complicações.

Os principais objetivos da terapia nutricional para indivíduos portadores de DM são:



- Alcançar e manter os parâmetros metabólicos satisfatórios e homeostase glicêmica.
- Níveis sanguíneos de glicose no limite normal ou o mais próximo possível da normalidade, a fim de prevenir ou reduzir as complicações decorrentes do DM.
- Perfil de lipoproteínas plasmáticas que reduza o risco de doença macrovascular.
- Níveis pressóricos que reduzam o risco de doença macro e microvascular.



- Prevenir e tratar as complicações crônicas do DM. Para tanto, deve-se modificar a ingestão de nutrientes e o estilo de vida da forma adequada para a prevenção e o tratamento da obesidade, dislipidemia, hipertensão, doenças cardiovasculares e nefropatia.
- Melhorar a saúde mediante escolha de alimentos saudáveis e estímulo à atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dietoterapia estabelece como um elemento essencial no controle da homeostase glicêmica e controle de complicações macro e microvasculares. Esses fatores de risco são passíveis de intervenção apenas com mudanças nutricionais e no estilo de vida, o que permite a prevenção de complicações relacionadas ao DM. Para isso orientações e um plano de cuidado sistematizado e individualizado estabelecido pela Enfermagem, é essencial no tratamento destes pacientes.



REFERÊNCIAS

STUMP, Sylvia Scott. *Nutrição relacionada ao diagnóstico e tratamento*. Editora Manole, 5ª edição, 2007.
SILVIA, S. M. C. et al. *Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia*. São Paulo, Editora Roca, 2001.
SILBERNAGL, S. LANG. Florian. *Fisioatologia*. Ed. Artmed. 2006.

Buse JB, Ginsberg HN, Bakris GL, Clark NG, Costa F, Eckel R, Fonseca V, Gerstein HC. *Primary prevention of cardiovascular diseases in people with diabetes mellitus*. *Diabetes Care* 2007; 30: 162-172.
Diabetes Mellito: *Diaenóstico, Classificação e Avaliação do Controle Glicêmico*. http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=23617