

IMPACTOS DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS NO CONTROLE DO DIABETES MELLITUS TIPO 2

Ana Clara S Ribeiro¹

Maria Eduarda Nunes Moura²

Erla Lino Ferreira de Carvalho³

A Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma disfunção metabólica multifatorial e de presença global, que afeta a condição e o estilo de vida dos acometidos, é caracterizada por apresentar hiperglicemia e disfunções cardiovasculares, as quais podem ser controladas com mudanças na alimentação e nos estilos de vida. A contagem de carboidratos compreende o somatório de gramas de carboidratos consumidos nas refeições, aliado a insulinição intensiva, o que gera redução nos níveis de hemoglobina glicada, dos índices glicêmicos e maior aderência ao tratamento, permitindo maior versatilidade nas escolhas alimentares. Assim, o presente estudo objetivou compreender a relevância da contagem de carboidratos no controle glicêmico e como essa ferramenta pode auxiliar na promoção da saúde e no bem-estar na vida dos diabéticos, em especial com DM2. Trata-se de uma reavaliação de literatura com abordagem retrospectiva. Para a seleção dos estudos foi utilizado os eixos de referência: Scielo, Google Acadêmico e Pubmed. Os critérios de elegibilidade na seleção dos 15 artigos, foram os que abordavam a temática no período de 2016 a 2022, excluindo os que não estavam condizentes com a temática e fora do período proposto. A diabetes é uma patologia crônica, sua terapêutica é de extrema importância para monitoramento dos níveis glicêmicos dentro dos padrões de normalidade, na prevenção de complicações eminentes provenientes desta enfermidade. O consequente tratamento dista-se apenas de uma insulinição adequada, como também esquemas farmacológicos adequados, atividade física e práticas alimentares saudáveis. Uma alta ingestão calórica na alimentação atual e um estilo de vida sedentário são as principais causas do notável aumento da obesidade em nossa sociedade, e consequente desenvolvimento da diabetes. Dessa forma, analisando o padrão de alimentação populacional,

¹ Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário de Minas- Unifimes. Minas, Goiás, Brasil. anaclara06022003@hotmail.com

² Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário de Minas- Unifimes. Minas, Goiás, Brasil.

³ Ma. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Minas- Unifimes. Minas, Goiás, Brasil.

17, 18 e 19
de OutubroSemana
Universitária
2022BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIAANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

o carboidrato se torna um dos elementos essenciais a serem inspecionados com relação à dieta, sendo que a quantidade e a qualidade devem ser observadas. A esse respeito viu-se que a contagem de carboidrato pode ser a técnica mais efetiva a ser utilizada, pois com ela é viável flexibilizar e individualizar o consumo alimentar, sem perda do controle glicêmico. Além disso, tal método promove um planejamento alimentar considerando a individualidade de cultura e a oferta das praticidades que facilitam o hábito saudável diariamente na vida do indivíduo. Conclui-se, portanto, que a DM2 tem grande prevalência e envolve diversos aspectos na vida do portador. Logo, automonitorização glicêmica, ingesta balanceada, contagem de carboidratos e aplicação das doses de insulina ou medicação oral podem colaborar para um melhor controle glicêmico, prevenindo ou diminuindo episódios de hiper ou hipoglicemia, alinhado a atividade física e melhores hábitos diários, que serão eficazes para o cuidado de pacientes que possuem DM2 e evitando maiores complicações.

Palavras-chave: Controle Glicêmico. Dieta. Diabetes Mellitus tipo2. Planejamento Alimentar.