

A importância da ordem dos alimentos na dieta de pacientes com diabetes tipo II

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Cecília Pereira Portugal

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A Diabetes Mellitus tipo II (DM2) representa uma condição crônica de elevada prevalência mundial, caracterizada por alterações na produção e na ação da
insulina, resultando em hiperglicemia persistente. O manejo adequado dessa enfermidade envolve múltiplas estratégias, sendo a alimentação um dos pilares centrais para o controle glicêmico. Nesse sentido, a ordem em que os alimentos são ingeridos tem emergido como um fator relevante, capaz de influenciar a resposta glicêmica pós-prandial. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a importância da sequência alimentar no controle da glicemia em indivíduos com DM2. A metodologia consistiu em levantamento de artigos
científicos, livros e documentos acadêmicos publicados nos últimos dez anos, em bases como Google Acadêmico e SciELO, contemplando estudos em português e inglês. Os resultados da revisão indicaram que iniciar as refeições com alimentos ricos em fibras e proteínas, seguidos do consumo de carboidratos, promove menor elevação da glicemia, contribuindo para a melhora da sensibilidade à insulina e o controle metabólico. Observou-se ainda que essa prática apresenta baixo custo, é de fácil adesão e pode ser incorporada como orientação nutricional em diferentes
contextos clínicos e sociais. Conclui-se que a ordem de consumo dos alimentos constitui uma estratégia dietética promissora e acessível para o manejo do DM2,
com potencial de reduzir complicações associadas à doença e de melhorar a qualidade de vida dos pacientes.