A importância da educação nutricional para o controle do diabetes tipo 2

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Diabetes tipo 2 é uma doença crônica que pode ser controlada por meio de um tratamento multidisciplinar, incluindo a educação nutricional. A alimentação saudável é essencial para o controle do diabetes tipo 2, pois os alimentos que ingerimos afetam diretamente os níveis de glicemia no sangue. A educação nutricional pode ajudar esses pacientes a entender melhor os efeitos dos alimentos em sua saúde e a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

A educação nutricional pode ajudar os pacientes com diabetes tipo 2 a entender a importância do controle dos carboidratos na alimentação. Os carboidratos são transformados em glicose no corpo, o que pode levar a um aumento dos níveis de açúcar no sangue. Os pacientes com diabetes tipo 2 devem monitorar cuidadosamente a quantidade de carboidratos que consomem e escolher fontes saudáveis de carboidratos, como frutas, legumes e grãos integrais.

A educação nutricional também pode ajudar os pacientes a entender a importância do controle do tamanho das porções e do equilíbrio dos macronutrientes. Os pacientes com diabetes tipo 2 devem consumir uma dieta equilibrada que inclua proteínas magras, gorduras saudáveis e carboidratos complexos em quantidades adequadas.

A educação nutricional também pode ajudar os pacientes com diabetes tipo 2 a entender a importância da escolha de alimentos com baixo índice glicêmico. Esses alimentos incluem frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras.

A perspectiva comportamental pode ajudar a explicar a importância da educação nutricional para o controle do diabetes tipo 2. A adoção de uma alimentação saudável requer mudanças comportamentais duradouras, como a escolha de alimentos saudáveis e o controle do tamanho das porções. Estudos têm mostrado que a educação nutricional pode ser eficaz na promoção de mudanças comportamentais positivas em relação à alimentação saudável.

A educação nutricional desempenha um papel importante no controle do diabetes tipo 2. A educação nutricional pode ajudar os pacientes com diabetes tipo 2 a entender melhor os efeitos dos alimentos em sua saúde e a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. A adoção de uma abordagem comportamental pode ajudar a promover mudanças comportamentais positivas em relação à alimentação saudável. Agradecemos à FUNADESP (#68-

1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.