

Título: Diabetes Mellitus e suplementação de proteínas e fibras: uma revisão de literatura *

Autores: Renata Resende GONÇALVES; Renata Resende Gonçalves FRANZ; Natália Oliveira De MOURA

O diabetes mellitus (DM) é classificado como um importante e crescente problema de saúde para todos os países, independentemente do seu grau de desenvolvimento. Em 2015, a Federação Internacional de Diabetes (International Diabetes Federation, IDF) estimou que 8,8% (intervalo de confiança [IC] de 95%: 7,2 a 11,4) da população mundial com 20 a 79 anos de idade (415 milhões de pessoas) vivia com diabetes. Se essas tendências atuais persistirem, o número de pessoas com diabetes foi projetado para ser superior a 642 milhões em 2040. (IDF, 2015 apud Sociedade Brasileira de Diabetes, 2017 p 12). Essa revisão de literatura terá como objetivo pesquisar diversas formas de suplementação para o auxílio e melhora no controle do DM evitando suas complicações. Foi realizada uma revisão de literatura que utilizará as bases de dados Google Acadêmico, SciELO, Pubmed e Web Of Science no intuito de identificar artigos científicos publicados no período de 2013 a 2018. A busca nas fontes citadas será realizada utilizando o operador booleano “Diabetes mellitus” e “Suplementação” “Proteínas” e “Fibras” e “Diabetes e suplementação”. A prescrição de proteína deve ser individualizada, considerando-se o diagnóstico nutricional e o controle glicêmico. Além disso, essa ingestão em gramas por kg/dia deve ser mantida ou aumentada com dietas de baixo consumo energético. Algumas pesquisas sugerem o aumento da ingestão usual de proteínas para 1,5 a 2 g por kg de peso corporal/dia, ou 20 a 30% da ingestão total de energia, durante o processo de redução de peso em pacientes com sobrepeso e obesos com DM2 e função renal preservada (HAMDY ET al, 2011 apud SBD, 2017 p 87). Não há evidências de que a ingestão proteica usual para a maioria dos indivíduos (1 a 1,5 g por kg de peso corporal/dia), representando 15 a 20% da ingestão total de energia, precise ser modificada para aqueles com diabetes e função renal preservada (ADA, 2017 apud SBD 2017 p 87). As fibras são alimentos de grande importância para um portador de DM, por não serem alimentos digeríveis pelo intestino delgado, por não possuírem a capacidade de retenção hídrica, (OMS, 2016 apud FOGLIENE e LEITE, 2016) por serem fermentadas por bactérias benéficas no intestino delgado formando ácido lático e ácidos graxos de cadeia curta, (VILHENA et al, 2000 apud FOGLIENE e LEITE, 2016) além de também poderem ser utilizadas como substituto a gordura em produtos lácteos (Basho, 2010 apud FOGLIENE e LEITE, 2016) De acordo com OLIVEIRA (2016) as fibras dietéticas contribuem tanto para a prevenção da DM tipo 2, quanto para a seu tratamento (STEMMBURGO, 2007; FERNANDES et al, 2007 apud OLIVEIRA, 2016) . O aumento do consumo de grãos integrais e fibras estão associados a diminuição do índice de resistência à insulina e que o consumo diário de 3 a 6 gramas de beta glucanas já eram suficientes para reduzir em 5% os níveis de colesterol HDL e que também diminuiriam os índices glicêmicos (OLIVEIRA, 2016).

Palavras-chave: Diabetes mellitus, Proteína, Fibra.

* Apoio financeiro FAPEMIG.