

ALIMENTOS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA DIABETES

Ana Carolina Araújo Fonseca Brito^{*}
Carolina Oliveria de Amorim Ribeiro^{**}
Letícia dos Santos Cardoso^{***}
Jakelinedo Santos Plácido^{***}
Alessandra Santana Silva^{****}

A diabetes é uma doença crônica, na qual, o corpo é incapaz de produzir insulina, ou não consegue fazer o uso adequado da insulina que produz. Isso faz com que a glicose não seja utilizada corretamente, levando ao aumento do índice glicêmico na corrente sanguínea, o que pode levar a diversas complicações a longo prazo. O índice de pessoas portadoras da doença vem crescendo a cada ano, e é importante orientá-las sobre como prevenir e tratar a doença, fazendo o uso correto da alimentação. Para isso, esse trabalho teve como objetivo reunir os principais alimentos que são utilizados no controle e prevenção da diabetes, afim de informar ao público que é necessário um tratamento além, somente, do uso de fármacos, fazendo também um conjunto com mudanças nos hábitos alimentares. Foi realizada uma revisão de literatura, utilizando dos artigos em bases de pesquisas acadêmicas como Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, utilizando como critério de seleção o ano mais recente, título mais próximo do assunto a ser tratado. As palavras-chave utilizadas foram: prevenção da diabetes, alimentos para diabéticos, diabetes/alimentação e leitura completa de resumo. Trazendo assim como resultados, os alimentos que foram considerados mais importantes no tratamento e prevenção da doença, além de outros tipos de intervenções que irão ajudar nesses quesitos, afim de melhorar a qualidade de vida do paciente portador da doença. É necessária uma educação em saúde no intuito de promover uma conscientização em pessoas não portadoras, para que seja possível diminuir cada vez mais as taxas de incidência da doença no país.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes. Prevenção da diabetes. Controle da diabetes. Alimentação

* Discente do curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade Maria Milza.; karobynha@hotmail.com

** Discente do curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade Maria Milza.; caroliveiramorim@gmail.com

*** Discente do curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade Maria Milza.; jakplacido18@hotmail.com

*** Discentes do curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade Maria Milza.; lecarddoso@gmail.com

**** Nutricionista Docente da Faculdade Maria Milza.; alessandraufrb@hotmail.com