

ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E DO CONTROLE GLICÊMICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 1

SOUZA, D. R.¹; SILVA, A. C. F. S.²; ANDRADE, A. H. G³

RESUMO:

O estudo tem como objetivo analisar os benefícios da contagem de carboidrato e do controle glicêmico em crianças e adolescentes com DM1. Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, exploratória de uma maneira transversal. Os resultados revelam que a contagem de carboidratos é um método eficaz, onde crianças e adolescentes tenham uma liberdade na escolha dos seus alimentos, flexibilizando e tornando o estilo de vida mais saudável. A contagem de carboidratos também se mostra efetiva quando se trata do controle dos níveis glicêmicos, tornando possível um controle metabólico. Assim a contagem de carboidratos mostra resultados benéficos para a DM1.

Palavras chaves: Glicemia, terapia nutricional, nutrição, metabolismo do CHO.

ABSTRACT:

The study aims to analyze the benefits of carbohydrate counting and glycemic control in children and adolescents with DM1. This is a literature review with a qualitative approach, exploratory in a transversal way. The results reveal that carbohydrate counting is an effective method, where children and adolescents have freedom in choosing their food, making it more flexible and making their lifestyle healthier. Carbohydrate counting is also effective when it comes to controlling glycemic levels, making metabolic control possible. So the carbohydrate count shows beneficial results for DM1.

Keywords: Glucose, nutritional therapy, nutrition, CHO metabolism.

INTRODUÇÃO

Diabetes Mellitus (DM) é uma doença que atinge cada vez mais a população mundial. A quantidade de pessoas com diabetes vem aumentando em função de uma

¹ Dariele Reino de Souza. Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: dariele_reino@hotmail.com

² Ana Carina Fazzio. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: ana.carina@fap.com.br

³ Ana Helena Gomes Andrade. Coorientadora da pesquisa. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – Fap. Apucarana – Pr. 2020. Contato: ana.helena@fap.com.br

série de fatores ambientais, tais como aumento do sedentarismo, hábitos alimentares incorretos, efeito da urbanização e a maior sobrevida dos pacientes com DM (DIRETRIZES SDB, 2007).

Esta patologia é caracterizada por um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos, que apresentam em comum a hiperglicemia, podendo ser decorrentes de defeitos na secreção e/ou na ação da insulina. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Associação Americana de Diabetes (ADA) o diabetes é classificado em quatro classes clínicas, sendo elas: DM tipo 1, DM tipo 2, outros tipos específicos de DM, e DM gestacional (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009).

A destruição autoimune ou idiopática das células beta pancreáticas levam ao DM tipo 1, sendo a segunda doença crônica mais prevalente na infância e adolescência, responsável por 5-10% de todos os casos de DM no mundo. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2012)

Um dos métodos usados na terapia nutricional é a contagem de carboidratos (CHO) das refeições. A contagem permite que o paciente, com o auxílio de um nutricionista, escolha os alimentos que deseja consumir em cada refeição e, a partir da soma dos gramas de carboidrato contidos em cada alimento, realize o ajuste do chamado bolus prandial, isto é, a dose de insulina rápida ou ultrarrápida a ser utilizada para metabolizar os carboidratos contidos naquela refeição. (COSTA, A. C. *et al.* 2011).

OBJETIVO

Identificar os benefícios da contagem de carboidratos no controle glicêmico em crianças e adolescentes com diabetes mellitus tipo 1.

MÉTODOS

A revisão bibliográfica foi realizada a partir do levantamento de referências teóricas já examinadas e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros e artigos científicos, e com isso, disponibilizou um suporte para reproduzir uma avaliação objetiva da produção identificada, abordando o método qualitativo,

exploratório e transversal (BARRAL, 2007). Para a realização do estudo utilizaram-se tabelas de composição de alimentos, livros e artigos científicos.

Serão incluídos para o trabalho artigos de estudos de campo que tratem do Diabetes Mellitus tipo 1; com referência ao tratamento desta doença em crianças e adolescentes; e que foram publicados nos idiomas português, inglês e espanhol.

Enquanto serão excluídos artigos que foram realizados com adultos, experiências com animais, trabalhos inconclusivos e trabalhos cuja população tinha outra patologia além do Diabetes Mellitus tipo 1.

RESULTADOS

Durante o tempo observa-se que surgiram muitas ideias sobre o assunto, ideias que servem como debate, conclusão única ou simplesmente se completam.

O estudo de Locatelli *et al* 2018, retrata que o tratamento com a contagem de carboidratos é de bastante importância, pois pode estar relacionado a aceitação da doença, ele ainda destaca que a diabetes mellitus influencia muito na qualidade de vida, além de impor que os pacientes devem sempre ser acompanhados por uma equipe multiprofissional para instruir os pacientes e familiares nos cuidados e autocuidado.

De Oliveira *et al* 2012, que também cita a contagem de carboidratos como uma terapia nutricional inovadora e fundamental no processo de DM. Por mais que pacientes antigos com essa patologia tenha receio de inovar no tratamento, por pensar que são mudanças radicais impostas e preferem a terapia nutricional convencional. Oliveira também impõe que respeitar a individualidade e hábitos do paciente mostra-se uma melhor adesão pelo tratamento.

Pereira (2012) fixou que a contagem de carboidratos é um método eficaz que auxilia no planejamento de dietas onde gramas de carboidratos são calculadas para cada refeição e que esse é um método flexível exigindo muito mais dedicação, logo pondera que o método é um sucesso, sendo utilizado para crianças e adolescentes com DM1, pois com este método, podemos adequar o apetite, a ingestão de carboidratos e a dose de insulina flexibilizando o tratamento.

Thiecher *et al* (2014) que descreve a contagem de carboidratos e que enfatiza um conhecimento que possibilita um bom controle principalmente no pós-prandial. Assim ele acrescenta que automonitorização associada à contagem de carboidratos

pode promover um melhor controle glicêmico uma vez que enfatizam uma dieta saudável e o ajuste insulínico, permitindo bons hábitos alimentares e prevenção de complicações crônicas.

Para complementar Costa *et al* 2015 também disserta que a contagem de carboidratos foi eficiente no controle do índice glicêmico, pois estudos relacionados ao uso deste método demonstraram que o ajuste individual das doses de insulina pré-prandial, baseada na quantidade de carboidratos consumida nas refeições, levou à redução dos valores da hemoglobina glicada.

Albuquerque *et al* 2014 impõe a possibilidade da contagem de carboidratos em controlar os níveis glicêmicos, e que essa estratégia deveria ser inserida no protocolo de atendimento nutricional em diabetes, sendo assim ele relata a importância do cumprimento das orientações do plano alimentar, obtendo resultados que a contagem de carboidratos foi eficiente no controle glicêmico sem riscos de hipoglicemia ou hiperglicemia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após ter analisado cada estudo, pode-se concluir que por mais que o método da contagem de carboidratos seja uma nova maneira de ter um autocuidado a mais, ele mostra resultados favoráveis onde quem o faz tenha uma liberdade maior na escolha de seus alimentos, flexibilizando e tornando o estilo de vida saudável e facilitando a rotina de cada paciente.

O método também se mostra efetivo quando se trata do controle dos níveis glicêmicos, tornando possível um controle metabólico e baixando a possibilidade de o paciente ter picos de hipo e hiperglicemia. Toda via é fato que ainda se precisa de muitos mais estudos e de equipes de multiprofissionais capacitados a conhecer e desenvolver esse método.

REFERENCIAS

ALBUQUERQUE, Izabela *et al.* **Contagem de carboidratos, estado nutricional e perfil metabólico em adolescentes com diabetes mellitus tipo 1, Goiânia, GO**, p. 343-352, 10 dez. 2014. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/287929826> Contagem de carboidratos e estado nutricional e perfil metabólico em adolescentes com diabetes mellitus tipo 1. Acesso em: 31 maio 2020.

BARRAL, Welber. **Metodologia da Pesquisa Jurídica**. Belo Horizonte (MG): Del Rey, 2007.

DA COSTA, Denise *et al.* **Avaliação do padrão alimentar de indivíduos com diabetes tipo 1 que realizam contagem de carboidrato em uma unidade de saúde pública de Brasília-DF**, Brasília, DF, p. 223-235, 12 jan. 2015. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/2014_avaliacao_padrao_alimentar.pdf. Acesso em: 31 maio 2020.

LOCATELI, Gelvani *et al.* **Contagem de carboidratos para adolescente com diabetes mellitus tipo 1: introdução do manejo nutricional**, Realeza, PR, p. 183-188, 15 out. 2018. Disponível em:

<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricao/brasil/article/view/917>. Acesso em: 30 mai. 2020.

PEREIRA, Ivana. **Implementação do método da Contagem de Carboidratos para Adolescentes portadores de diabetes tipo 1 visando o controle da Glicemia**, Brasília, DF, p. 1-38, 13 jul. 2012. Disponível em:

<https://bdm.unb.br/handle/10483/6330>. Acesso em: 31 mai. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Disponível em:

<http://www.diabetes.org.br/component/content/article/44-noticias-em-destaque/1908comeca-o-congresso-da-easd>. Acesso em: 26 Abril. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Manual de Contagem de Carboidratos**, São Paulo, 2016.