



O PAPEL DAS FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO DO PACIENTE DIABÉTICO



Neste conteúdo abordaremos:

- 1) Terapia Nutricional no paciente diabético;
- 2) Atuação das fibras no controle glicêmico;
- 3) As fibras solúveis no tratamento da diabetes;
- 4) As fibras insolúveis no tratamento da diabetes.

Terapia Nutricional no paciente diabético

A American Diabetes Association (ADA)¹ e a Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (BRASPEN)² recomendam o uso da Terapia Nutricional como recurso terapêutico, tanto para diabetes mellitus dos tipos 1 e 2 quanto para diabetes gestacional e pré-diabetes, devendo ser implementada de forma precoce e mantida como parte do programa de tratamento, além de individualizada conforme as particularidades de cada paciente.^{1,2}



A Terapia Nutricional em pacientes com diabetes tem como objetivo:³

- Alcançar ou manter o estado nutricional adequado;
- Atingir as metas individualizadas de glicemia;
- Controlar a pressão arterial e os lipídios;
- Contribuir para um perfil lipídico adequado;
- Retardar ou prevenir complicações da doença.

Assim, a Terapia Nutricional traz resultados positivos para o tratamento do paciente diabético, devendo incluir metas calóricas e proteicas, além da distribuição de outros macronutrientes, como os carboidratos e as fibras², que destacamos neste conteúdo por suas características importantes e por sua recomendação para esse tipo de tratamento.^{1,2}

FIBRAS

As fibras alimentares são compostas por resíduos de paredes celulares e de tecidos de sustentação de vegetais, podendo ser consideradas como polímeros dos carboidratos.⁴



O Guia Alimentar para a População Brasileira, além de outros guias alimentares e diretrizes em diversos países recomenda a ingestão de 19 a 29g de fibras por dia.⁵

As fibras alimentares não são digeridas e hidrolisadas, não servindo, portanto, como fonte de energia para os seres humanos.

Ao passar praticamente intactas pelo trato gastrointestinal e eliminadas com as fezes, têm funções importantes como:^{6,7}

- Auxiliam a passagem do bolo alimentar pelo sistema digestivo;
- Modulam a flora bacteriana.

A meta-análise feita por Reynolds e cols. apoiada pela OMS (Organização Mundial da Saúde), mostrou que:⁸

O maior consumo de fibras pode ser associado a um risco 16% menor de desenvolvimento de diabetes

Existem vários mecanismos pelos quais as fibras agem, tanto prevenindo riscos de diabetes quanto em seu controle.

Observa-se que as fibras têm efeito no aumento da sensação de saciedade, auxiliando o [controle de peso](#), associado a benefícios diretos para esse tipo de tratamento. As fibras reduzem ainda a inflamação e agem sobre os hormônios intestinais e sobre as adipocinas.⁹ Alguns estudos clínicos sugerem seu efeito direto sobre a preservação das células-beta.¹⁰

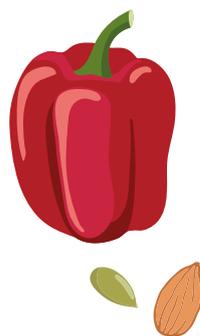
As fibras podem ser classificadas como solúveis ou insolúveis:⁴



Fibras solúveis:

pectina, gomas, mucilagens, beta-glucanas e fructanos.

Nos alimentos, estão nas leguminosas, na aveia, nos farelos, vegetais folhosos e nas frutas.



Fibras Insolúveis:

Celulose, hemicelulose e lignina.

Nos alimentos estão nos farelos de cereais, grãos integrais, nas nozes, castanhas, hortaliças e em algumas frutas.

As fibras solúveis no tratamento da diabetes

As fibras solúveis contribuem para prevenção e tratamento da [diabetes](#) principalmente através de benefícios como: ^{9,11}

- Controle do colesterol total e LDL;
- Controle da pressão arterial;
- Esvaziamento gástrico;
- Redução do [índice glicêmico](#).

A redução no índice glicêmico é benéfica para:¹²

- Evitar picos glicêmicos e de insulina;
- Aumentar o tempo de trânsito intestinal, aumentando o tempo de absorção da glicose e reduzindo os riscos de hipoglicemia;
- Reduzir o tempo de esvaziamento gástrico, com benefícios para a redução do risco de hipoglicemia tardia.



As fibras insolúveis no tratamento da diabetes

As fibras insolúveis contribuem para a prevenção e tratamento da diabetes principalmente: ^{9,13}

- Pelo aumento no tempo do trânsito intestinal;
- Na redução de absorção das toxinas ingeridas;
- Contribuição na redução de resistência à insulina.

Desta forma, concluímos que o uso de fibras na alimentação e, quando necessário, na suplementação em Terapia Nutricional, é benéfica para o paciente diabético e também para a prevenção da diabetes.



nutren[®] control

Diet

com Whey +
Caseína

Fonte de
Fibras¹

15g de
Proteína¹



NÃO CONTEM GLÚTEN

Referências Bibliográficas

1. American Diabetes Association. 5. Facilitating behavior change and well-being to improve health outcomes: standards of medical care in diabetes-2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S53-S72. [<link>](#)
2. Campos L.F. et al. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Diabetes Mellitus. BRASPEN J 2020; 35 (Supl 4). [<link>](#)
- 3- Evert A.B., et al. Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: a consensus report. Diabetes Care. 2019;42(5):731-54. [<link>](#)
- 4- Tunngland BC., Meyer D. Non digestible oligo and polysaccharides (dietary fibre): Their physiology and role in human health and food. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety 2002; 73-92. [<link>](#)
- 5-Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. Publicado em 2014. [<link>](#)
- 6- Prasad KN., Bondy SC. Dietary Fibers and Their Fermented Short-Chain Fatty Acids in Prevention of Human Diseases. Mech Ageing Dev. 2018 15:S0047-6374(18)30013-7. [<link>](#)
- 7- Vuksan V., et. al. Fiber facts: benefits and recommendations for individuals with type 2 diabetes. Curr Diab Rep. 2009;9(5):405-11. [<link>](#)
- 8- Reynolds AN. et al. Dietary fibre and whole grains in diabetes management: Systematic review and meta-analyses. PLoS Med. 2020;17(3):e1003053. [<link>](#)
- 9-Weickert MO., Pfeiffer A. FH. Impact of Dietary Fiber Consumption on Insulin Resistance and the Prevention of Type 2 Diabetes. J Nutr. 2018;148(1):7-12. [<link>](#)
- 10- Holst JJ. From the Incretin Concept and the Discovery of GLP-1 to Today's Diabetes Therapy. Front Endocrinol (Lausanne). 2019;10:260. [<link>](#)
- 11-Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee, Sievenpiper JL. et al. Nutrition Therapy. Can J Diabetes. 2018 Apr;42 Suppl 1:S64-S79. [<link>](#)
- 12- Vinik A.I., Jenkins D.J. Dietary fiber in management of diabetes. Diabetes Care. 1988 Feb;11(2):160-73. [<link>](#)
- 13- Saxton RA., Sabatini DM. mTOR Signaling in Growth, Metabolism, and Disease. Cell. 2017 Apr 6;169(2):361-371. [<link>](#)



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

[f AvanteNestle](#) [@ avantenestlebr](#) [v AvanteNestléBR](#)

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

