

A importância da contagem de carboidratos como uma das estratégias de tratamento para crianças e adolescentes com Diabetes Mellitus tipo 1

Caroline Reis da Silva¹
Daniele Chagas Martins²
Jerri Estevan Vacaro³
Orientador(a): Prof^ª Roberta Dalle Molle⁴

Resumo: Introdução: A *diabetes mellitus* tipo 1 (DM tipo 1) se caracteriza por ser uma doença autoimune na qual as células beta do pâncreas são destruídas, ocorrendo deficiência total ou parcial de insulina, tornando os portadores dependentes do tratamento exógeno, por meio de aplicações diárias de insulina. Essa patologia é mais comum em crianças e adolescentes, uma faixa etária em que as habilidades cognitivas e emocionais ainda estão se desenvolvendo o que dificulta a tomada de decisão sobre ajustes em seu plano terapêutico. Além disso, o DM tipo 1 requer da criança e adolescente diabético, das famílias e dos profissionais de saúde, esforços conjuntos para que haja um bom controle metabólico, a fim de minimizar as complicações em longo prazo. Neste contexto, entra a contagem de carboidratos como uma estratégia nutricional para auxiliar no tratamento. Objetivo: Demonstrar a importância da contagem de carboidratos como uma das estratégias de tratamento para crianças e adolescentes com DM tipo 1. Métodos: Pesquisa sobre o tema nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes e em bases de dados em português (SciELO e Google Acadêmico). Resultados e conclusão: A contagem de carboidratos tem como principal objetivo encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária. O carboidrato é a principal fonte de energia do nosso corpo, sendo que 100% dele é convertido em glicose e este é o principal foco do tratamento, enquanto que os outros nutrientes não passam de 60%. As principais fontes de carboidratos são os pães, as massas, biscoitos, cereais, arroz, batata, frutas e sucos e qualquer alimento que contenha açúcar. Portanto, o paciente é ensinado a contar as gramas de carboidratos ingeridos em cada refeição para ajudar a determinar a quantidade de insulina ultrarrápida que deve ser aplicada, nunca esquecendo de manter uma alimentação saudável. Como regra geral, deve-se aplicar 1 unidade de insulina para cobrir 15 gramas de carboidratos, mas esse valor pode variar e deve ser discutido de forma individualizada pela equipe multiprofissional. Essa estratégia oferece às crianças e adolescentes com DM tipo 1 maior flexibilidade em sua alimentação, permitindo um tratamento menos rígido e que propicia sentimento de inclusão tanto na família quanto no grupo social. Além disso, quando a contagem de carboidratos é executada corretamente e com acompanhamento de profissionais da saúde,

¹ Graduanda do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: carolinereisdasilva4@hotmail.com.

² Graduanda do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: daniele_martinsk@hotmail.com.

³ Docente do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: jerrivacaro@cesuca.edu.br.

⁴ Docente do curso de Nutrição, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: roberta.molle@cesuca.edu.br.

melhora aderência ao tratamento em virtude da possibilidade de aliar uma alimentação mais flexível a um bom controle glicêmico.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 1; Carboidratos da dieta; Criança; Adolescente.