

ÍNDICE GLICÊMICO E DIABETES TIPO 2: QUAL A RELAÇÃO?



Dr. João Paulo Iazigi

*Mestre em Endocrinologia pela
Escola Paulista de Medicina (UNIFESP).
Chefe do Ambulatório de Diabetes tipo 2
do Hospital Dr. Mário Gatti- Campinas-SP.*



Índice Glicêmico

O monitoramento da quantidade e qualidade de ingestão de carboidratos e a consequente resposta da glicose no sangue são considerados essenciais para melhorar o controle glicêmico, pois:¹



Carboidratos (CHO) exercem maior influência na variabilidade glicêmica pós-prandial⁴



O tipo de CHO utilizado é fundamental na determinação do índice glicêmico (IG) e carga glicêmica (CG)⁴

Existem evidências científicas de reduções de hemoglobina glicada (HbA1c) de **0,2 a 0,5%** após a inclusão de dietas com baixo IG^{5,6}, inclusive podendo levar a redução de dose ou mesmo a necessidade de medicamentos antidiabéticos em alguns casos⁷.

Classificação IG¹⁹



Alto IG > 70

Melancia, Geleias, Farinha branca, Pão francês, Biscoitos, Torrada

This red box contains six food items: a watermelon slice, a jar of jam, a bag of white flour, a loaf of French bread, chocolate cookies, and a slice of toast.



Médio IG 56-69

Abacaxi, Pão integral, Macarrão, Arroz, Mamão, Sacarose

This orange box contains six food items: a pineapple, a loaf of whole wheat bread, a portion of pasta, a bowl of white rice, a papaya, and sugar cubes.



Baixo IG < 55

Pêra, Uva, Laranja, Iogurte comum, Kiwi, Leite integral

This green box contains six food items: a pear, a bunch of grapes, an orange, a container of common yogurt, a kiwi fruit, and a carton of whole milk.

Adaptado de Atkinson FS, et al. 2008.¹⁹

Por que DIASIP é um excelente aliado?

O uso de DIASIP provoca menor resposta na glicemia pós-prandial.^{17,18}

DIASIP contém isomaltulose, carboidrato de baixo IG e digestão mais lenta do que a sacarose.¹¹

Conheça alguns dos benefícios da Isomaltulose:

- 1 Totalmente digerível¹¹
- 2 Com alta disponibilidade no intestino delgado¹¹
- 3 Com baixo IG, pois fornece liberação lenta e sustentada de glicose¹²

Qual o papel da nutrição no controle glicêmico?

O papel das proteínas:

DIASIP contém equilibrada composição de proteínas de rápida e lenta absorção que oferecem:

- 1 **Importante papel metabólico¹³**
- 2 **Níveis reduzidos de LDL-colesterol¹³**
- 3 **Redução modesta de triglicérides circulantes e níveis aumentados de HDL-colesterol¹³**
- 4 **Contribui para o controle glicêmico por estimular a secreção das incretinas intestinais (GLP-1)¹⁴**
- 5 **Aumento na secreção de insulina pelas células beta pancreáticas e por provocar redução de apetite pela ação do SNC¹⁴**

Whey Protein (proteína do soro do leite): Mecanismos para redução da glicemia pós-prandial¹⁴



Adaptada de Mignone LE et al. World J Diabetes, 2015. 6(14): 1274-1284.¹⁴

Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida distribuição/reprodução total e/ou parcial.

Qual o papel da nutrição no controle glicêmico?

O papel das fibras alimentares:

1

Maior sensação de saciedade¹⁵

2

Podem contribuir para redução do peso corporal, pressão arterial, níveis de glicemia e sensibilidade à insulina¹⁵

3

Contribuem para redução no risco de doenças cardiovasculares, diabetes e doenças inflamatórias do intestino¹⁶

DIGA SIM AO CONTROLE GLICÊMICO



EXCLUSIVO
SABOR
CHOCOLATE

+ Praticidade

+ Versatilidade e adesão



Contém isomaltulose, carboidrato de lenta absorção que

**AUXILIA
NO CONTROLE
GLICÊMICO¹²**



Contém blend proteico que
**AUXILIA NA
SAÚDE MUSCULAR
E SINALIZAÇÃO
DA INSULINA^{13,14}**



Contém fibras solúveis e insolúveis que
**FAVORECEM A
SAÚDE INTESTINAL
E A SACIEDADE^{15,16}**



Contém gorduras insaturadas, como o ômega 3, que oferecem
**POTENCIAL
PROTEÇÃO
CARDIOVASCULAR^{20,21}**

Diga sim a DIASIP.



*Informação referente a versão líquida.

Referências Bibliográficas: 1. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 5. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement_1): 560–582. 2. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019–2020. Princípios gerais da orientação nutricional no diabetes mellitus: 97–129. 3. Ceriello A, Davidson J, Hanefeld M, Leiter L, Monnier D, et al. Postprandial hyperglycemia and cardiovascular complications of diabetes: An update. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 16 (2006) 453–456. 4. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*. 2019;42(5):731–54. 5. Wheeler ML, Dunbar SA, Jaacks LM, Karmally W, Mayer-Davis EJ, Wylie-Rosett J, et al. Macronutrients, food groups, and eating patterns in the management of diabetes: a systematic review of the literature, 2010. *Diabetes Care*. 2012;35(2):434–45. 6. Thomas D, Elliott EJ. Low glycaemic index, or low glycaemic load, diets for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009;(1):CD006296. 7. Kirkpatrick CF, Bolick JP, Kris-Etherton PM, Sikand G, Aspary KE, Soffer DE, Willard KE, Maki KC. Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: A scientific statement from the National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. *J Clin Lipidol*. 2019 Sep–Oct;13(5):689–711. 8. Elia M, Ceriello A, Laube H, Sinclair AJ, Engfer M. Enteral Nutritional Support and Use of Diabetes-Specific Formulas for Patients with Diabetes. A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*. 2005;28(9):2267–2279. 9. Mesejo A, Montejo-González JC, Vaquerizo-Alonso C, Lobo-Tamer G, Zabarte-Martinez M, Herrero-Meseguer JI, Acosta-Escribano J, Blesa-Malpica A, Martinez-Lozano F. Diabetes-specific enteral nutrition formula in hyperglycemic, mechanically ventilated, critically ill patients: a prospective, open-label, blind-randomized, multicenter study. *Crit Care*. 2015 Nov 9; 19:390. 10. Retirado do rótulo do produto Diasip®. 11. Lina BA, Jonker D, Kozianowski G. Isomaltulose (Palatinose): a review of biological and toxicological studies. *Food Chem Toxicol* 2002; 40:1375–81. 12. Maresch CC, Petry SF, Theis S, Bosy-Westphal A, Linn T. Low Glycemic Index Prototype Isomaltulose—Update of Clinical Trials. *Nutrients*. 2017 Apr 13;9(4):381. 13. Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients*. 2016; 8(12):754. 14. Mignone LE, Wu T, Horowitz M, Rayner CK. Whey protein: The “whey” forward for treatment of type 2 diabetes? *World J Diabetes*. 2015 Oct 25;6(14):1274–84. 15. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev*. 2009 Apr;67(4):188–205. 16. Giuntini EB, Menezes EW. Fibra Alimentar. ILSI Brasil- International Life Sciences Institute do Brasil. 2012. Serie de Publicações ILSI Brasil: Funções plenamente reconhecidas dos nutrientes. N° 18. 17. Lansink M, van Laere KM, Vendrig L, Rutten GE. Lower postprandial glucose responses at baseline and after 4 weeks use of a diabetes-specific formula in diabetes type 2 patients. *Diabetes Res Clin Pract*. 2011 Sep;93(3):421–9. 18. Magnoni D, Rouws CH, Lansink M, van Laere KM, Campos AC. Long-term use of a diabetes-specific oral nutritional supplement results in a low-postprandial glucose response in diabetes patients. *Diabetes Res Clin Pract*. 2008 Apr;80(1):75–82. 19. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. *Diabetes Care*. 2008;31(12):2281–2283. 20. Coelho OGL et al. Polyunsaturated fatty acids and type 2 diabetes: impact on the glycemic control mechanism. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Nov 22;57(17):3614–3619. 21. O'Mahoney LL et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids favourably modulate cardiometabolic biomarkers in type 2 diabetes: a meta-analysis and meta-regression of randomized controlled trials. *Cardiovasc Diabetol*. 2018 Jul 7;17(1):98. **OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN. IMAGENS ILUSTRATIVAS. JUNHO/2022.**