

# NUTRIÇÃO QUE TRANSFORMA: DIÁRIO ALIMENTAR E RESULTADOS POSITIVOS NA DIABETES

**AUTORES**

Sidlene Antônia Mudesto

**EIXO TEMÁTICO**

Saúde Nutricional e Metabólica

**INSTITUIÇÃO**Centro de Estudos e Pesquisa Dr. João Amorim (CEJAM),  
UBS Jardim Comercial, SP - Brasil

## INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus é uma doença crônica que requer um manejo contínuo e cuidadoso para evitar complicações a longo prazo. A dieta desempenha um papel crucial no controle glicêmico e na qualidade de vida do paciente diabético. O registro no diário alimentar é uma estratégia recomendada para monitorar e controlar a ingestão alimentar, permitindo uma abordagem mais personalizada no tratamento do diabetes.

## OBJETIVO

Este relato de caso tem como objetivo descrever o impacto do registro no diário alimentar em um paciente diabético acompanhado na UBS Saúde Jd. Comercial. Especificamente, busca-se avaliar como esta prática influenciou o controle glicêmico do paciente e sua adesão às orientações dietéticas.

## MÉTODO

Foi realizado um estudo de caso único com um paciente do sexo masculino, 53 anos, diagnosticado com diabetes mellitus tipo 1 há 2 anos e em acompanhamento regular na Unidade de Saúde. O paciente foi instruído pela nutricionista a manter um diário alimentar detalhado, registrando todos os alimentos consumidos, quantidades e horários das refeições. Durante um ano, o paciente registrou semanalmente suas escolhas alimentares e foi acompanhado pela nutricionista, que revisou e discutiu os registros durante as consultas periódicas.

## RESULTADOS

Após um ano de registro no diário alimentar, observou-se uma melhoria notável no controle glicêmico do paciente. A hemoglobina glicada (HbA1c) do paciente reduziu de 10,7% para 5,8%, indicando um melhor controle da glicemia. Além disso, o paciente relatou uma maior consciência sobre sua dieta e hábitos alimentares, conseguindo identificar hábitos prejudiciais e ajustar sua alimentação de acordo com as orientações ofertadas pela nutricionista.

## CONCLUSÃO

Este relato de caso destaca a eficácia do registro no diário alimentar como uma ferramenta útil no manejo do diabetes mellitus. A prática regular de registrar os alimentos consumidos permitiu ao paciente uma melhor compreensão e controle sobre sua dieta, resultando em uma melhoria significativa no controle glicêmico.