**MANEJO DIETÉTICO NO CONTROLE DO DIABETES GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

1Larissa Marques da Silva; 2Cicero Carlos Ferreira Cordeiro; 3Francyelle Amorim Silva.

1,2Acadêmicos de Nutrição do Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU- Caruaru, Pernambuco, Brasil. 4Nutricionista, Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU, Caruaru, Pernambuco, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** nutrilarissamarquess@gmail.com

**Eixo Temático:** Obstetrícia em saúde

**Introdução:** A diabetes gestacional (DG) é um distúrbio metabólico que pode acontecer durante o período gestacional devido ao aumento da resistência insulínica por causa das modificações hormonais, alimentares e genéticas, podendo ocasionar malefícios para a mãe e filho. A diabetes gestacional é considerado um problema de saúde pública, cerca de 2% a 10% das mulheres entre 24 a 28 semanas do período gravídico desencadeiam DG. O índice de morbidade materna e neonatal é maior quando a gestante apresenta diabetes gestacional. Dessa forma, o tratamento deve priorizar o controle glicêmico da gestante com foco na qualidade de vida e mudança de hábitos alimentares. **Objetivo**: Investigar na literatura o manejo dietético para o controle da diabetes gestacional. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura**.** Levando em consideração o aumento do risco de morbidades materna à gestante portadora de Diabetes gestacional, formulou-se a seguinte questão norteadora: quais intervenções dietéticas são eficazes para o controle glicêmico e manejo do diabetes gestacional?. Os critérios de inclusão selecionados nesta pesquisa foram: Artigos e dissertações na íntegra, publicados em português, inglês e espanhol, no período compreendido entre 2018 a 2023. Para o levantamento de dados foram utilizados as seguintes bases dados: Biblioteca virtual de saúde e Scientific Electronic Library Online. Foram excluídos da pesquisa: resumos de congresso, publicações de anais, artigos e dissertações incompletos.  **Resultados e Discussão:** Foram analisados 17 estudos e incluídos na amostra final desta revisão, de acordo com os critérios de inclusão, exclusão e pergunta norteadora 5 estudos. O manejo dietético tem o objetivo de alcançar o controle glicêmico e reduzir os riscos de complicações durante a gestação. De acordo com os estudos, o equilíbrio de macronutrientes é uma medida de controle glicêmico, devendo ser consumido 45-65 % de carboidratos, 15- 20% de proteínas e 20- 25% de lipídios. O fracionamento das refeições mostra-se como conduta eficaz no controle glicêmico. Indica-se o fracionamento entre 5 a 6 refeições diárias, pouco volume em horários regulares. Deve-se priorizar carboidrato de baixo índice glicêmico, ricos em fibras e proteína de alto valor biológico. Fontes de ácidos graxos monoinsaturados e ômega 3 atuam na melhora inflamatória e diminuição dos níveis de glicose pós-prandial. Evidências indicam que alimentos fonte de polifenóis tem papel anti-inflamatório nos processos mediados pela interação leptina-insulina, resultando na diminuição da resistência central e aumento da secreção de insulina, redução da glicemia pós-prandial e de jejum. A dieta do mediterrâneo possui ação hipoglicemiante e antioxidante, com capacidade de proteção contra possíveis transtornos fetal e materno ocasionados pelo DG. O padrão alimentar Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) entra em destaque também por possuir uma menor necessidade de insulina e melhora na resistência insulínica. **Considerações Finais:** O padrão alimentar anti-anti-inflamatório, como a dieta do mediterrâneo e a dieta DASH, em conjunto com alimentos com baixo índice glicêmico, hipoglicemiantes e com ação estimulante de insulina contribui no controle glicêmico e manutenção do diabetes gestacional, devendo assim, ser adotado como linha de tratamento do diabetes gestacional e melhor prognóstico materno.

**Palavras-chave:** Diabetes mellitus; Gestação; Tratamento não-medicamentoso.

**Referências**

ALMEIDA, P.T. *et al*. Assistência nutricional e diabetes mellitus gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e640974592, 2020.

GILMAN, E.S.P.T. **Dieta mediterrânea e diabetes gestacional.** Dissertação (Mestrado). Faculdade de ciências da saúde, Universidade Beira do interior, Covilhã, Portugal, 2022.

LÓPEZ, L.V.S. **Manejo nutricional de las madres com diabetes gestacional, revisión bibliográfica**. TCC (Graduação). Curso de nutrição e dietética, faculdade de ciências da saúde, universidade Católica do oriente, Rionegro, Colômbia, 2020.

OLIVEIRA, R.G. Benefícios do uso da alimentação para o controle glicêmico de pacientes com diabetes gestacional. **RECIMA21-Rev. Científica multidisciplinar**, p. e361599, v.3, n. 6, 2022.

ROJAS, A.C.F; VILLAMIL, L.A.T; ESPITIA, O.L.P; OTAIVARO, P.A.A. Cuidado nutricional em el tratamento de la diabetes gestacional: Uma revisión sistemática de la literatura. **Rev. Esp. Nutr. Comunitária,** v. 27, n. 1, p. 61-69, 2020.