



**COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
ARTIGO CIENTÍFICO**

**EFEITOS DA DIETA LOW CARB NO TRATAMENTO DA DIABETES  
MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**ILHÉUS - BAHIA**

**2025**

**ERICA FLÁVIA SANTANA MARQUES**

**EFEITOS DA DIETA LOW CARB NO TRATAMENTO DA DIABETES  
MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Artigo Científico entregue para acompanhamento como parte integrante das atividades de TCC II do Curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus.

Orientadora: Dr<sup>a</sup> Cinthia Soares Lisboa.

**ILHÉUS – BAHIA**

**2025**

**EFEITOS DA DIETA LOW CARB NO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS  
TIPO 2: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**ERICA FLÁVIA SANTANA MARQUES**

Aprovado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Cinthia Soares Lisboa  
Faculdade de Ilhéus – CESUPI (Orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>. (nome do professor)  
Faculdade de Ilhéus – CESUPI (Examinador I)

---

Prof<sup>a</sup>. (nome do professor)  
Faculdade de Ilhéus – CESUPI (Examinador II)

# EFEITOS DA DIETA LOW CARB NO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO NARRATIVA

## EFFECTS OF A LOW-CARB DIET IN THE TREATMENT OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS: NARRATIVE REVIEW

Érica Flávia Santana Marques<sup>1</sup>, Cinthia Soares Lisboa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. E-mail: flavia\_erica@outlook.com.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. E-mail: cinthiaslisboa@gmail.com.

### RESUMO

**Introdução:** O diabetes mellitus é uma doença metabólica crônica caracterizada pela deficiência na produção ou ação da insulina, tendo a hiperglicemia como principal manifestação. A dieta *Low Carb* pode auxiliar no manejo do diabetes mellitus ao reduzir a ingestão de carboidratos, promovendo melhor controle da glicemia. **Objetivo:** Verificar os efeitos da dieta *Low Carb* no tratamento de pacientes com a doença de Diabetes Mellitus tipo 2. **Metodologia:** Revisão da literatura narrativa em que foram selecionados em bases acadêmicas como BVS, SCIELO e LILACS, publicados entre 2015 e 2025, em português ou inglês. **Resultados:** De forma geral, os estudos analisados reforçam a eficácia da dieta *Low Carb* como estratégia nutricional no manejo do diabetes mellitus tipo 2, evidenciando melhorias significativas no controle glicêmico e na sensibilidade à insulina. Entretanto, a baixa adesão dos participantes, atribuída à restrição alimentar rigorosa e à falta de acompanhamento contínuo, foi um desafio recorrente apontado nas pesquisas analisadas. **Conclusão:** A dieta *low carb* é uma estratégia promissora no tratamento do diabetes mellitus tipo 2, apresentando benefícios metabólicos e cardiovasculares. No entanto, sua prescrição deve ser individualizada e acompanhada por profissionais de saúde. São necessários mais estudos longitudinais para confirmar a segurança e a eficácia dessa intervenção em longo prazo.

**Palavras-chave:** Acompanhamento nutricional. Diabetes Mellitus. Diabetes tipo 2. Dieta *Low carb*.

### ABSTRACT

**Introduction:** Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by a deficiency in insulin production or action, with hyperglycemia as its main manifestation. The Low Carb diet can help manage diabetes mellitus by reducing carbohydrate intake, promoting better glycemic control. **Objective:** To verify the effects of the Low Carb diet in the treatment of patients with type 2 Diabetes Mellitus. **Methodology:** A narrative literature review was conducted, selecting studies from academic databases such as BVS, SCIELO, and LILACS, published between 2015 and 2025, in Portuguese or English. **Results:** In general, the analyzed studies reinforce the effectiveness of the Low Carb diet as a nutritional strategy in the management of type 2 diabetes mellitus, showing significant improvements in glycemic control and insulin sensitivity. However, low participant adherence, attributed to strict dietary restrictions and lack of continuous follow-up, was a recurring challenge highlighted in the analyzed research. **Conclusion:** The low carb diet is a promising strategy in the treatment of type 2 diabetes mellitus, presenting metabolic and cardiovascular benefits. However, its prescription must be individualized and monitored by healthcare professionals. More longitudinal studies are needed to confirm the safety and efficacy of this intervention in the long term.

**Keywords:** Nutritional monitoring. Diabetes Mellitus. Type 2 diabetes. Low carb diet.

## 1 INTRODUÇÃO

Diabetes *mellitus* (DM) é uma doença metabólica crônica causada pela deficiência ou ausência da produção, secreção ou ação da insulina, alterando o metabolismo dos carboidratos, proteínas e lipídios, sendo a hiperglicemia uma de suas principais características. Trata-se de uma doença cada vez mais frequente na sociedade e que requer atenção para cuidados que não levem a limitações na saúde das pessoas (ADA, 2014).

A importância do seu diagnóstico precoce e do tratamento adequado está relacionado à progressão do DM, isto é, pode ocorrer várias outras complicações agudas e crônicas como, hipoglicemia, retinopatia, nefropatia, neuropatia, angiopatia e alterações nos pés, conhecidos também como “pé diabético”. Este último acontece devidos as alterações na sensibilidade das extremidades desencadeadas pela neuropatia, que acaba provocando redução da dor e da sensibilidade nos pés (Prado; Ferreira, 2022).

Esses problemas levam o paciente a desenvolver dores e até mesmo as feridas, que se não tratadas acabam infeccionando e levando à destruição dos tecidos, em questão de horas ou dias. Por isso a importância de a pessoa diabética controlar sua glicemia adequadamente, fazer o acompanhamento de saúde com profissionais

de saúde, evitar automedicação e alimentos que aumentem o seu índice glicêmico (Costa *et al.*, 2017).

O tratamento oferecido para os portadores de diabetes mellitus é baseado no uso de medicamentos, o que controla e prolonga a doença, ou seja, a pessoa passa a ser dependente de medicamentos, dispositivos médicos e cirurgias. Além disso, o acompanhamento nutricional também é muito indicado pelos médicos, sendo atualmente que alguns tipos de dieta têm tido resultados muito positivos no controle da doença, como é o caso da dieta *Low Carb* (Vargas; Pessoa; Rosa, 2018).

Essa dieta consiste em um tratamento natural, simples e eficaz, para controlar os níveis de insulina, ao invés de concentrar-se somente no uso de medicamentos. Atualmente, a maioria das calorias derivadas da nossa alimentação vem dos carboidratos. A dieta *Low carb* significa uma dieta com baixo teor de carboidrato de forma que esse macronutriente não seja mais a principal fonte de energia, como geralmente é colocado nas orientações nutricionais tradicionais (Prado; Ferreira, 2022).

O diabetes mellitus tipo 2 é uma doença metabólica crônica, que aumenta a taxa de glicose no sangue, levando a um quadro de hiperglicemia. Essa hiperglicemia se não controlada pode levar a pessoa a desenvolver uma perda progressiva da produção de insulina das suas células pancreáticas tipo beta e também pela resistência a ação do hormônio em órgãos como fígado e músculo (Costa *et al.*, 2017).

Por esse motivo, uma das alternativas mais eficazes para o controle glicêmico é uma dieta na qual possa controlar essa elevação glicêmica na saúde dos pacientes. Assim, a temática de se discutir a efetividade da dieta *Low carb* no tratamento de pacientes diabéticos é considerada relevante, pois interessa tanto para o campo científico quanto para a sociedade em geral.

Nesse contexto, a dieta *Low Carb* tem despertado crescente interesse por sua capacidade de reduzir a ingestão de carboidratos e, conseqüentemente, minimizar picos glicêmicos. Assim, investigar os efeitos dessa dieta no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2 torna-se relevante não apenas para o avanço do conhecimento científico, mas também para oferecer subsídios à prática clínica e à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis na população, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Dessa forma, o objetivo desse trabalho foi verificar os efeitos da dieta *Low Carb* no tratamento de pacientes com a doença de Diabetes Mellitus tipo 2.

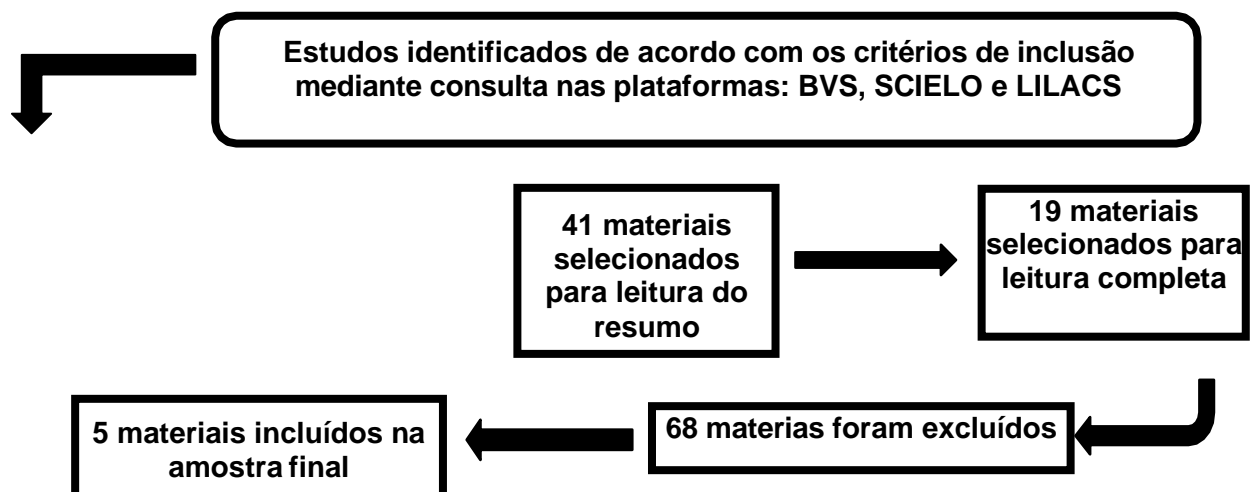
## 2 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão narrativa da literatura através da análise qualitativa de artigos, monografias, dissertações e teses. Nestes materiais, foram buscados dados que pudessem subsidiar discussões pertinentes sobre os benefícios da dieta *Low carb* no tratamento de pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2.

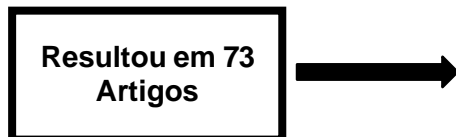
Os materiais analisados foram selecionados por meio de um levantamento que ocorreu em bancos de dados de pesquisa acadêmica como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a seleção mais assertiva do material, utilizou-se os seguintes descritores: “Diabetes Mellitus”; “Diabetes tipo 2”; “Dieta Low carb”. Usados inicialmente de modo individual, e posteriormente de modo combinado para aumentar o alcance de materiais, associando “Diabetes” or “Diabetes tipo 2” and “Dieta Low carb”.

Os critérios de inclusão utilizados nesta busca foram: materiais publicados no período de 2015 a 2025; publicados nos idiomas: português ou inglês; e que tinham a metodologia descritas de modo claro no resumo. Foram excluídos da pesquisa os estudos que envolviam crianças e adolescentes, os trabalhos que abordavam outras doenças metabólicas, uso de medicamentos ou suplementações sem relação direta com a dieta Low Carb, bem como estudos de revisão bibliográfica.

O fluxograma a seguir apresenta de forma sintetizada as etapas metodológicas adotadas na análise crítica dos materiais selecionados.



Fluxograma 01: Seleção e escolha dos materiais bibliográficos, 2025.  
Fonte: Elaborado pela própria autora, (2025).



#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante a pesquisa bibliográfica realizada, foram selecionados 5 artigos para embasar as discussões apresentadas, por estarem alinhados com o objetivo da pesquisa, conforme quadro 01.

Quadro 1 – Artigos selecionados para os resultados da pesquisa, 2025.

<b>Autor (es) e ano de publicação</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais resultados</b>
FRANÇOIS e <i>t al.</i> (2018).	A restrição de carboidratos com caminhada pós-prandial atenua efetivamente a hiperglicemia pós-prandial e melhora a função endotelial no diabetes tipo 2.	Examinar o efeito da redução da hiperglicemia pós-prandial seguindo uma dieta com baixo teor de carboidratos, com ou sem exercícios de caminhada pós-prandial, em marcadores de saúde vascular no diabetes tipo 2	A restrição de carboidratos e a caminhada pós-prandial reduzem a hiperglicemia pós-prandial em indivíduos com diabetes tipo 2. O estudo mostra que a combinação melhorou significativamente a função endotelial e que a restrição de carboidratos por si só reduziu as micropartículas endoteliais circulantes em indivíduos com diabetes tipo 2.
LAGES, Flávia Leal de Queiroz <i>et al.</i> (2021)	Efeitos da dieta com baixo teor de carboidratos e dieta convencional em parâmetros antropométricos e na resposta glicêmica em portadores de diabetes mellitus tipo 2.	Avaliar os efeitos da dieta com baixo teor de carboidrato e dieta convencional em parâmetros antropométricos e na resposta glicêmica em diabéticos tipo 2.	Foram encontrados valores glicêmicos menores no grupo com dieta com baixo teor de carboidratos do que no grupo com dieta convencional. Sugere-se intervenções psicossociais e realização de programas de educação nutricional a fim de promover conscientização e estímulo da população estudada e facilitar a adesão ao tratamento dietético individualizado e controle da patologia.
ALEIXO, Isabella	Os efeitos da associação da	Avaliar o efeito da DLC (Dieta Low	A aplicação da dieta low carb (DLC) em pacientes com diabetes tipo 2

Cristina <i>et al.</i> (2022)	dieta Low Carb na diabetes tipo 2.	Carb) sobre controle glicêmico, perda de peso e parâmetros lipídicos, em indivíduos com Diabetes mellitus tipo 2.	(DM2) tem ação na diminuição dos níveis glicêmicos associada ao uso regular de terapia medicamentosa e pode auxiliar na perda de peso a curto prazo, principalmente em pacientes com sobrepeso.
COSTA NETO, Antônio Ribeiro da <i>et al.</i> (2022)	O Efeito de dieta low carb na remissão e controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2.	Avaliar do efeito da dieta <i>Low Carb</i> na remissão e controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2.	Observou-se uma queda da hemoglobina glicada, circunferência abdominal e do IMC. Conclui-se, que a dieta <i>low carb</i> tem efeito positivo no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2, apesar da baixa adesão ao tratamento.
BILICICH, Silvina <i>et al.</i> (2024)	Recomendações sobre a indicação de dietas com baixo teor de carboidratos em pessoas com diabetes mellitus.	Investigar a indicação de dietas com baixo teor de carboidratos para tratamento de pessoas com diabetes mellitus.	Uma dieta com baixo teor de carboidratos, especialmente uma com baixo teor de sacarose e amidos refinados encontrados em alimentos de alto índice glicêmico, alimentos ultraprocessados e refeições do tipo self-service, tem demonstrado melhora nos parâmetros glicêmicos e metabólicos em pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2 (DM1/DM2).

Fonte: Elaborado pela própria autora, (2025).

De forma geral, os estudos analisados reforçam a eficácia da dieta Low Carb como estratégia nutricional no manejo do diabetes mellitus tipo 2, evidenciando melhorias significativas no controle glicêmico e na sensibilidade à insulina. Entretanto, a baixa adesão dos participantes, atribuída à restrição alimentar rigorosa e à falta de acompanhamento contínuo, foi um desafio recorrente apontado nas pesquisas analisadas.

As pesquisas também destacaram que apesar das limitações metodológicas, como amostras pequenas e curtos períodos de acompanhamento, as evidências convergem para o reconhecimento da dieta Low Carb como uma abordagem promissora e segura, desde que aplicada com orientação profissional e monitoramento adequado.

O estudo de Aleixo *et al.* (2022) reforça a relevância da dieta low carb como uma estratégia nutricional no manejo do diabetes mellitus tipo 2, especialmente pelos benefícios observados no controle glicêmico e na melhora do perfil lipídico. Os achados apontam que a redução da glicemia, dos níveis de triglicerídeos e o aumento

do HDL-c podem contribuir não apenas para o controle da doença, mas também para a diminuição do risco de complicações cardiovasculares, que são frequentes nesses pacientes.

O estudo de Costa Neto *et al.* (2022) aponta melhorias no perfil glicêmico e na composição corporal em indivíduos que adotam padrões alimentares com menor carga glicêmica, demonstrando que a modulação nutricional é uma ferramenta eficaz no tratamento do DM2. Entretanto, o estudo evidenciou um dos principais desafios na aplicação prática da dieta Low Carb: a baixa adesão dos participantes ao longo do acompanhamento. Dos 30 pacientes inicialmente selecionados, apenas 4 concluíram o período de seis meses, o que pode comprometer a robustez dos resultados.

Essa dificuldade de adesão pode estar relacionada à fatores como a restrição alimentar rigorosa, falta de acompanhamento nutricional contínuo e dificuldades socioeconômicas para manutenção da dieta. Dessa forma, destaca-se a importância do suporte multiprofissional, envolvendo nutricionistas, médicos e psicólogos, para favorecer a permanência dos pacientes e promover mudanças sustentáveis no estilo de vida (Neto *et al.*, 2022).

Apesar das limitações, os achados de Costa Neto *et al.* (2022) contribuem para o avanço do conhecimento sobre os benefícios da dieta Low Carb no manejo do DM2, apontando-a como uma alternativa viável e promissora para o controle glicêmico e a melhora da saúde metabólica. Contudo, a necessidade de estudos com amostras maiores, maior tempo de acompanhamento e estratégias que melhorem a adesão é evidente, a fim de consolidar a evidência científica sobre sua eficácia e segurança a longo prazo.

O estudo de Werner e Frighetto (2021) evidencia resultados expressivos quanto à eficácia da dieta com baixo teor de carboidratos na redução de peso e na melhora de parâmetros metabólicos dos indivíduos. Esses resultados estão alinhados a evidências que demonstram que dietas hipoglicídicas estimulam a oxidação de lipídios e contribuem para a melhora da sensibilidade à insulina, fatores fundamentais tanto na prevenção quanto no manejo do DM2. Além das reduções antropométricas, o estudo observou melhoras significativas nos marcadores bioquímicos, como diminuição do colesterol total, triglicérides e glicemia.

Tais alterações demonstram que a dieta Low Carb pode exercer efeito positivo sobre o perfil lipídico, reduzindo o risco de complicações cardiovasculares, condição frequentemente associada a indivíduos com obesidade e DM2. Mesmo sendo um

estudo de caso, os achados reforçam o potencial dessa abordagem alimentar como intervenção nutricional eficaz, principalmente em situações de resistência insulínica e dislipidemias, que são comuns nesses pacientes. Entretanto, é importante reconhecer as limitações do estudo, como o curto período de acompanhamento e o número reduzido de participantes, o que impossibilita a generalização dos resultados (Werner; Frighetto, 2021).

O estudo de Lages *et al.* (2021) comparou os efeitos da dieta com baixo teor de carboidratos com a dieta convencional em indivíduos portadores de Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e evidenciou eficácia dessa estratégia nutricional na regulação dos níveis de glicose.

Esses achados reforçam a importância da redução dos carboidratos como forma de controlar os picos glicêmicos pós-prandiais e melhorar a sensibilidade à insulina, aspectos fundamentais para o manejo adequado do DM2. Além do controle glicêmico, o estudo demonstrou que a dieta Low Carb pode contribuir para a melhora de parâmetros antropométricos, como peso corporal e circunferência da cintura, embora o tempo de acompanhamento tenha sido curto (Lages *et al.*, 2021).

A perda de peso, ainda que discreta, representa um benefício adicional para os portadores de DM2, visto que a redução da gordura visceral está diretamente relacionada à melhora do metabolismo da glicose e à diminuição do risco de complicações cardiovasculares. Nesse sentido, os resultados do estudo indicam que a dieta com baixo teor de carboidratos como uma alternativa eficaz tanto no controle metabólico quanto na promoção da saúde global dos pacientes diabéticos (Lages *et al.*, 2021).

Contudo, Lages *et al.* (2021) destacam a importância de ações complementares, como intervenções psicossociais e programas de educação nutricional, para favorecer a adesão ao tratamento e a manutenção dos resultados obtidos. A compreensão e o envolvimento ativo do paciente no processo terapêutico são determinantes para o sucesso de qualquer abordagem dietética. Assim, o estudo contribui para a consolidação da evidência de que a dieta Low Carb, quando associada à orientação profissional e ao suporte educativo, pode representar uma estratégia sustentável e eficiente no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2, promovendo controle metabólico e melhoria na qualidade de vida dos indivíduos.

O estudo de França *et al.* (2018) traz evidências relevantes sobre a combinação entre dieta com baixo teor de carboidratos e atividade física leve, como

caminhadas pós-prandiais, no controle da hiperglicemia e na melhora da função endotelial em indivíduos com DM2. Os resultados mostraram uma redução das micropartículas endoteliais após a dieta Low Carb sugerindo uma diminuição no estresse endotelial e nos danos aos vasos sanguíneos, fatores diretamente relacionados às complicações cardiovasculares comuns em pacientes diabéticos. (Françóis *et al.*, 2018).

A combinação entre dieta Low Carb e caminhada pós-prandial mostrou-se mais eficaz do que cada intervenção isoladamente, destacando o papel do estilo de vida na prevenção da progressão da doença DM 2. Portanto, o estudo de Françóis *et al.* (2018) contribui para o fortalecimento da evidência de que a abordagem dietética com redução de carboidratos, associada a hábitos simples como caminhar após as refeições, pode representar uma ferramenta poderosa e de baixo custo no tratamento e na melhoria da qualidade de vida de pessoas com diabetes tipo 2.

O estudo de Bilicich *et al.*, (2024) indica que a adoção de uma dieta low carb pode ser uma alternativa eficaz no manejo do DM2, promovendo não apenas o controle glicêmico, mas também benefícios adicionais como a perda de peso e a melhora na sensibilidade à insulina. O fato de esses efeitos serem observados já em estudos de curto prazo (6 meses) sugere que a dieta pode ter um impacto positivo relativamente rápido nos pacientes com DM2, tornando-se uma estratégia relevante para o controle da doença.

A orientação especializada é essencial para garantir a segurança do paciente e para evitar complicações decorrentes de ajustes inadequados na alimentação. A pesquisa também alerta para a necessidade de mais estudos a longo prazo, a fim de consolidar essas recomendações e compreender melhor os potenciais riscos e benefícios da dieta low carb para diferentes perfis de pacientes com diabetes (Bilicich *et al.*, 2024).

A recorrência dos casos de DM2 é um dos principais indicadores da carga atual que a doença representa para os serviços de saúde e para a sociedade. Dessa forma, a adoção de práticas alimentares baseadas em evidências científicas torna-se essencial para reduzir a incidência e melhorar o prognóstico dos indivíduos acometidos. É importante, ainda, que profissionais da saúde estejam capacitados para orientar adequadamente os pacientes sobre a aplicação segura da dieta low carb. Assim, o estudo contribui para o fortalecimento do conhecimento científico e para a

promoção de estratégias nutricionais mais eficazes no tratamento do diabetes mellitus tipo 2 (Aleixo *et al.*, 2022).

O estudo de Mendonça (2024), destaca a dieta Low Carb como uma alternativa terapêutica promissora, especialmente quando aplicada de maneira individualizada e com acompanhamento profissional. Entretanto, o estudo também aponta que a adoção da dieta Low Carb deve ser realizada com cautela e dentro de critérios estabelecidos, uma vez que a resposta dos pacientes pode variar segundo características clínicas e comportamentais. Mendonça (2024) reforça a importância da indicação adequada, aliada a monitoramento contínuo, para que a intervenção nutricional seja segura e sustentável ao longo do tempo.

Além disso, o pesquisador destaca a necessidade de mais estudos clínicos longitudinais e com amostras amplas, a fim de consolidar evidências robustas sobre sua eficácia e segurança em diferentes perfis populacionais com DM2. Nesse contexto, a revisão contribui de maneira significativa para a literatura científica ao reunir resultados que fundamentam o uso da dieta Low Carb como ferramenta complementar no tratamento do diabetes tipo 2 e na promoção da qualidade de vida dos pacientes (Mendonça, 2024).

O estudo de Oliveira e Cabral (2022) destaca a relevância da dieta Low Carb como estratégia nutricional para prevenção e tratamento do diabetes mellitus tipo 2, especialmente considerando a alta prevalência global da doença e seu impacto significativo sobre a saúde pública. A pesquisa, construída a partir de uma revisão bibliográfica com abordagem quantitativa, demonstra que a redução moderada da ingestão de carboidratos está associada ao melhor controle dos níveis de glicose sanguínea, fator essencial na prevenção da hiperglicemia e no manejo eficaz do DM2.

O estudo de Menezes e Setuval (2021) reforça o potencial da dieta Low Carb como uma estratégia eficaz no tratamento de adultos com diabetes mellitus tipo 2, destacando seus impactos positivos na redução da glicemia, do peso corporal e da hemoglobina glicada, além da melhora do perfil lipídico e de outros marcadores metabólicos relevantes. A pesquisa, construída a partir de uma análise de estudos publicados e de diretrizes nacionais e internacionais, aponta que a redução da ingestão de carboidratos contribui para evitar picos de insulina e diminuir a produção de novas células adiposas, favorecendo maior controle glicêmico e perda de peso, fatores essenciais no manejo da doença.

A pesquisa apresentada pelos autores demonstra que os benefícios associados à dieta Low Carb têm sido reconhecidos de maneira consistente em diferentes publicações científicas, reforçando seu potencial terapêutico como alternativa válida dentro da prática clínica nutricional. No entanto, apesar dos resultados positivos apontados, Menezes e Setuval (2021) destacam a necessidade de ampliar o número de estudos comparativos e de longa duração para fortalecer a fundamentação científica acerca dessa abordagem nutricional e para estabelecer recomendações mais precisas em relação às demais diretrizes alimentares tradicionais aplicadas aos pacientes com DM2.

Os autores enfatizam que o sucesso da estratégia depende do acompanhamento adequado e da individualização do plano alimentar, considerando as características clínicas, metabólicas e comportamentais de cada paciente. Dessa forma, o estudo contribui para o corpo de evidências que apoia a dieta Low Carb como ferramenta promissora no tratamento do diabetes tipo 2, ao mesmo tempo em que ressalta a importância da produção contínua de estudos para garantir maior segurança e efetividade a longo prazo (Menezes; Setuval, 2021).

## **5 CONCLUSÃO**

A partir da análise dos estudos levantados, observa-se que a dieta low carb apresenta resultados significativos no tratamento do diabetes mellitus tipo 2, principalmente pela melhora no controle glicêmico, na resistência à insulina e na redução do peso corporal. Tais achados reforçam o potencial da low carb como estratégia nutricional complementar às terapias convencionais, sobretudo quando acompanhada por um profissional de saúde capacitado.

Entretanto, é necessário destacar que a eficácia da dieta pode variar de acordo com as particularidades de cada paciente, e que seus efeitos a longo prazo ainda precisam ser mais bem estudados. Dessa forma, a prescrição da dieta low carb deve ser individualizada, considerando o histórico clínico, as condições metabólicas e as preferências alimentares do paciente.

Conclui-se, portanto, que a low carb se mostra uma alternativa promissora no manejo do diabetes mellitus tipo 2, mas que requer acompanhamento contínuo e mais pesquisas para garantir sua segurança, adesão e sustentabilidade ao longo do tempo.

Diante desse cenário, torna-se evidente a importância fundamental do nutricionista no processo de implementação e acompanhamento da dieta Low Carb em pacientes com diabetes mellitus tipo 2. Esse profissional desempenha papel essencial na avaliação individualizada das necessidades nutricionais, na elaboração de um plano alimentar seguro e adequado e no monitoramento contínuo dos resultados e possíveis efeitos adversos, garantindo que a intervenção seja eficaz e sustentável.

## REFERÊNCIAS

ADA. Standards of Medical Care in Diabetes. **American Diabetes Association Diabetes Care**. 2014 Jan; 37 (Supplement 1): S14-s80. 2014. Disponível em: [https://diabetesjournals.org/care/article/37/Supplement\\_1/S14/37696/Standards-of-Medical-Care-in-Diabetes-2014](https://diabetesjournals.org/care/article/37/Supplement_1/S14/37696/Standards-of-Medical-Care-in-Diabetes-2014). Acesso em: 04 set. 2025.

ALEIXO, Isabella Cristina et al. Os efeitos da associação da dieta Low Carb na diabetes tipo 2. **Ulakes Journal of Medicine**, v. 2, n. 1, 2022. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/648>. Acesso em: 21 out. 2025.

BILICICH, Silvina et al. Recomendaciones sobre la indicación de dietas bajas en carbohidratos en personas con diabetes mellitus. **Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes**, v. 58, n. 2, p. 74-79, 2024. Disponível em: <https://www.revistasad.com/index.php/diabetes/article/view/802/686>. Acesso em: 02 nov. 2025.

COSTA, Amine Farias et al. Carga do diabetes mellitus tipo 2 no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/ThBcgyS737wVTCKk8Zm9TDM/?lang=pt>. Acesso em: 04 set. 2025.

COSTA NETO, Antônio Ribeiro da et al. O Efeito de dieta low carb na remissão e controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2: Efeito de dieta low carb na remissão e controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2. In: **CICURV- Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Rio Verde**. 2022. Disponível em: <http://revistas2.unirv.edu.br/cicurv/article/view/241>. Acesso em: 21 out. 2025.

FRANÇOIS, Monique E. MYETTE-COTE, Etienne, BMMERT, Tyler D. DURRER, Cody, NEUDORF, Helena, DE SOUZA, Christopher A. e JONATHAN, P. A restrição de carboidratos com caminhada pós-prandial atenua efetivamente a hiperglicemia pós-prandial e melhora a função endotelial no diabetes tipo 2. **Little Revista Americana de Fisiologia - Fisiologia Cardíaca e Circulatória** 2018 314: 1, H105-H113. Disponível em: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00524.2017>. Acesso em: 23 out. 2025.

LAGES, Flávia Leal de Queiroz et al. Efeitos da dieta com baixo teor de carboidratos e dieta convencional em parâmetros antropométricos e na resposta glicêmica em portadores de diabetes mellitus tipo 2. **Revista Cereus**, v. 13, n. 2, p. 2-16, 2021. Disponível em: <https://encurtador.com.br/fHOHu>. Acesso em: 21 out. 2025.

MENDONÇA, Erick. **Efetividade da dieta low carb no controle glicêmico de pacientes com diabetes mellitus tipo 2**. 2024. Disponível em: <https://repositorio.faculdefama.edu.br/xmlui/handle/123456789/269>. Acesso em: 12 nov. 2025.

MENEZES, Cleide de Castro Santos; SETÚVAL, Flávia Ferreira Souza. **Dieta Low Carb e Diabetes Mellitus tipo 2: Estratégia de tratamento em adultos**. 2021. Disponível em: <https://saber.unifc.edu.br/items/63c5bbb2-6a39-4045-9246-7ecdb749affc>. Acesso em: 12 nov. 2025.

OLIVEIRA, Gabriel Pinheiro de; CABRAL, Renata Gomes. **Estratégia nutricional Low Carb para pacientes portadores de diabetes mellitus tipo II**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/503>. Acesso em: 12 nov. 2025.

PRADO, Leonardo Hipólito; FERREIRA, Tairo Vieira. Alterações metabólicas no diabético: Revisão bibliográfica. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/view/163>. Acesso em: 18 set. 2025.

VARGAS, Ana Júlia; PESSOA, Letícia de Souza; ROSA, Roseane Leandra da. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 72, p. 483-490, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>. Acesso em: 04 set. 2025.

WERNER, Marina; FRIGHETTO, Monica. Dieta com baixo teor de carboidrato: um estudo de caso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 99, p. 1396-1402, 2021. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1877/1216>. Acesso em: 21 out. 2025.