

**Introdução:** a Síndrome Metabólica (SM) ocorre em até 89% dos pacientes com Diabetes Mellito tipo 2 (DM2). A associação entre o índice glicêmico (IG) das refeições e a SM não está estabelecida. **Objetivo:** avaliar a associação do IG das refeições e da dieta usual com a presença de SM e de seus componentes em pacientes DM2. **Métodos:** pacientes DM2 do Ambulatório de Endocrinologia do HCPA foram submetidos à avaliação clínica, laboratorial e nutricional: antropométrica e do consumo alimentar (três dias de registros alimentares com pesagem de alimentos). A SM foi definida pelos critérios do IDF-2005. O IG das refeições e da dieta foi calculado conforme proposto pela FAO-1998, a partir da Tabela Internacional de IG/CG-2008. **Resultados:** Foram avaliados 167 pacientes DM2 (90 com SM e 77 sem SM), com idade  $61,3 \pm 9,9$  anos, IMC  $27,2 \pm 9,4$  kg/m<sup>2</sup> e teste A1c  $7,2 \pm 1,4\%$ , sendo 52,1% homens. O IG da dieta foi  $59,2 \pm 8,3\%$  e o IG do desjejum  $57 \pm 10,4\%$ . A presença de SM foi menor no grupo com IG da dieta (33,8 vs 50%,  $p=0,04$ ) e do desjejum (50,6 vs 67,8%,  $p=0,03$ ) menor do que a média. A presença de circunferência da cintura (CC) alterada foi diferente quando comparados os pacientes quanto ao IG (menor do que a média vs maior ou igual à média) da dieta [59,4% vs 76,1%, ( $p=0,03$ )] e do desjejum [55,2% vs 74%, ( $p=0,02$ )]. Em análise univariada, o maior IG da dieta [OR =1,96 (1,05–3,67),  $p =0,035$ ] e do desjejum [OR =2,05 (1,09–3,84),  $p =0,025$ ] foi associado a maior chance para a presença de SM. **Conclusão:** a dieta e o desjejum apresentam maiores IG nos pacientes DM2 com SM. O desjejum parece ser a principal refeição cujo IG tem efeito protetor para a SM. A CC é o principal componente da SM associado ao IG. O aumento do IG da dieta e do desjejum aproximadamente duplicou a chance para a presença de SM.