

## Orientação Nutricional – Diabetes na Gestação

A alimentação equilibrada é um hábito recomendado para toda a vida. Na gestação, essa responsabilidade aumenta, uma vez que implica diretamente no desenvolvimento do bebê.

### Alimentos que ajudam no controle do diabetes:

- *Verduras e legumes:* consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço e jantar;
- *Frutas:* contém açúcar natural (frutose). O consumo pode ser de 03 porções por dia, sendo uma fruta fonte de vitamina C (laranja, mexerica abacaxi, kiwi, goiaba, morango, etc). Prefira as frutas com casca e bagaço, evite as com amadurecimento em excesso. **ATENÇÃO:** Evite beber suco, mesmo o natural.
- *Leguminosas (grãos):* feijões, ervilha, grão de bico e lentilha. Consumir 02 porções/dia.
- *Alimentos Integrais:* arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc. Leia sempre o rótulo do produto, considerando que o primeiro ingrediente da lista deve ser “farinha de trigo integral” e, se possível, não deve conter conservantes e aditivos.
- *Cereais integrais e sementes:* farelo de aveia, chia, semente de abóbora e girassol, gergelim, quinoa, psyllium, farinha da casca do maracujá e farinha de berinjela. Não consumir semente de linhaça.
- *Gorduras boas:* azeite de oliva, abacate, castanhas, nozes e amendoim.
- *Outros:* Gengibre, batata yacon, biomassa de banana verde, cacau em pó e vinagre de maçã.

### Recomendações Gerais:

- *Os alimentos fonte de carboidrato estão diretamente ligados ao aumento de glicemia:* arroz, pães, massas, milho, bolachas, torradas, bolo, farinhas, fubá, tapioca, batatas, mandioca, mandioquinha, cará e inhame. Dar preferência para os integrais e respeitar a porção recomendada.
- Mastigue bem os alimentos, não fique muito tempo sem se alimentar e não pule refeições. Sempre que sair de casa levar algum alimento para ser consumido.
- *Açúcares e doces:* cuidado com o consumo, não é recomendável para quem apresenta descontrole glicêmico. É importante ler o rótulo dos alimentos, ingredientes como sacarose, frutose, glicose, xarope de glicose e xarope de milho são açúcares.
- *Frituras e alimentos gordurosos devem ser evitados:* carnes vermelhas gordas (cupim, acém, picanha, fraldinha, maminha, alcatra, contrafilé e costela), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos e frios (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresuntado, salame, peito de peru e paio), pele de frango e queijos (provolone, parmesão, prato, mussarela e cheddar).
- *Carnes e ovos:* é recomendado o consumo de carnes magras e de preferência cozidas. Os ovos podem ser consumidos cozidos, mexidos ou como omelete, sempre usando pouca quantidade de gordura no preparo.
- *Leite e derivados:* contém açúcar natural (lactose), prefira as versões magras, como queijo fresco, ricota e iogurte natural.
- *Adoçantes:* são desnecessários, mas podem ser usados com moderação. Prefira os naturais como o estévia.
- *Produtos DIET e LIGHT:* não são recomendados, pois geralmente são ricos em gorduras, sódio, aditivos e conservantes e contém adoçantes em sua composição.
- *Cafeína:* está presente no café, chá mate, chá preto, chá verde, chocolate, energético, isotônicos e refrigerantes (principalmente os com cola) e o consumo durante a gestação pode ser prejudicial ao bebê.
- *Chás:* nenhum tipo de chá é indicado durante a gestação.
- *Água:* Não esqueça de beber água, ela é importante para a boa hidratação, prevenção de infecção urinária e funcionamento adequado do intestino.
- *Alimentos crus, não pasteurizados e a granel:* carnes malpassadas, ovos com gema mole, comida japonesa, maionese caseira, queijos fabricados com leite não pasteurizados (brie, roqueforte, gorgonzola e mexicano) e produtos comprados a granel (ex: grãos e farinhas comprados por peso) não são indicados durante a gestação devido ao risco de contaminação bacteriana e fúngica. Frutas, verduras e legumes devem ser higienizados adequadamente com solução de hipoclorito de sódio (distribuído pela farmácia da UBS).
- O consumo de bebida alcoólica e cigarro são contraindicados, pois prejudicam o desenvolvimento do bebê.