Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DA GESTANTE

Alimentação no diabetes gestacional

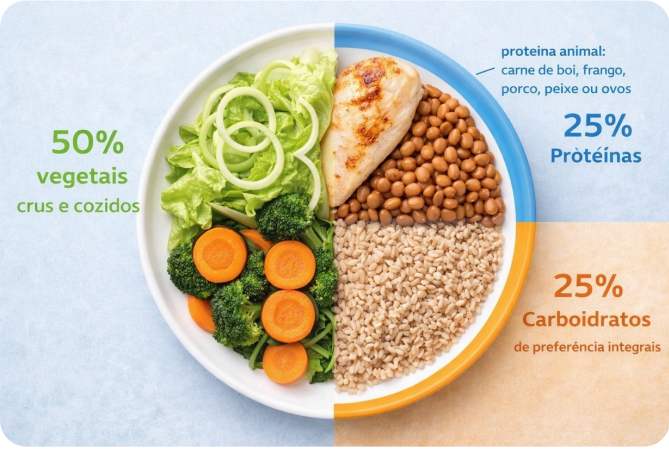
Dicas e opções de alimentos para cada refeição da gravidez

Por que a alimentação é tão importante?

- A alimentação é a **primeira linha de tratamento** do diabetes gestacional. Muitas gestantes conseguem controlar a glicemia só com alimentação e atividade física.
- Ela ajuda a manter o açúcar dentro da meta e evita o ganho de peso exagerado, protegendo você e o bebê.
- Não é uma dieta para emagrecer: você e o bebê precisam de nutrientes. O segredo é **escolher bem e distribuir os carboidratos ao longo do dia**.

< 95	< 140	< 120
em jejum (mg/dL)	1 hora após o início da refeição (mg/dL)	2 horas após o início da refeição (mg/dL)

Como montar a sua refeição



- Lembre-se de realizar escolhas saudáveis e comer com moderação!
- **Metade do prato:** vegetais crus e cozidos.
- **Um quarto:** proteínas (carne, frango, peixe, ovos).
- **Um quarto:** carboidratos, de preferência integrais.

Regras principais

- Faça **3 refeições e 2 a 3 lanches** por dia, nos mesmos horários, sem passar mais de 3 horas sem comer.
- Não pule refeições, principalmente o café da manhã e a ceia.
- Ordem correta ao se alimentar: **1º fibras** (verduras/legumes), **2º proteína** e **3º carboidratos**. Nessa ordem, o açúcar aumenta de forma lenta no sangue.
- Sempre acompanhe o carboidrato com proteína ou fibras. **Não corte os carboidratos por completo:** o bebê precisa deles.
- Dê preferência aos alimentos integrais e naturais e reduza ultraprocessados, embutidos e frituras.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Dicas para cada refeição

1 Café da manhã

DICAS

- Pela manhã, os hormônios da gravidez aumentam o açúcar no sangue. Por isso, **coma uma porção menor de carboidrato** e sempre junto com proteína.
- Evite suco, pão branco, bolo, doces e frutas muito doces.
- Café ou chá sem açúcar (ou com adoçante aprovado).

OPÇÕES

- 1 fatia de pão integral com ovo mexido e queijo branco
- Iogurte natural sem açúcar com aveia ou chia e morango
- Omelete com legumes e 1 fatia de pão integral
- Café com leite sem açúcar

2 Lanche da manhã

DICAS

- Combine sempre uma fruta com uma fonte de proteína ou gordura boa.
- Prefira as frutas com menor quantidade de açúcar: morango, maçã, pêra, laranja, tangerina, pêssego, kiwi.

OPÇÕES

- Maçã ou pêra com queijo branco
- Fruta com um punhado pequeno de castanhas
- Iogurte natural sem açúcar
- Ovo cozido

3 Almoço

DICAS

- Comece pela salada e pelos legumes, depois a proteína e, por último, os carboidratos.
- Evite repetir o prato e beber refrigerante ou suco.
- De sobremesa, uma fruta com menor quantidade de açúcar.

OPÇÕES

- **Vegetais:** alface, rúcula, brócolis, couve-flor, abobrinha, berinjela, cenoura, vagem
- **Proteínas:** frango, peixe, carne magra, ovos (sempre bem cozidos)
- **Carboidratos:** arroz integral, feijão, lentilha, grão-de-bico, batata-doce
- Tempere com azeite (pouca quantidade), limão e ervas

4 Lanche da tarde

DICAS

- Leve o lanche de casa para não depender do que estiver por perto.
- Evite bolachas, salgadinhos, pães brancos e refrigerantes.

OPÇÕES

- Iogurte natural sem açúcar com fruta
- Pão integral com queijo branco ou ricota
- Fruta com castanhas
- Palitos de cenoura ou pepino com homus

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Jantar, ceia e trocas saudáveis

5 Jantar

DICAS

- Siga o mesmo modelo do prato do almoço, em uma refeição mais leve.
- Jante pelo menos 2 horas antes de deitar.
- Evite lanches industrializados, frituras e fast food.

OPÇÕES

- Sopa de legumes com frango desfiado
- Omelete com salada
- Peixe assado com legumes
- Carne magra grelhada com legumes e um pouco de batata-doce

6 Ceia: não pule!

DICAS

- A ceia evita um jejum muito longo durante a noite e a hipoglicemia da madrugada, principalmente em quem usa insulina.
- Combine carboidrato complexo com proteína ou gordura boa.
- Evite ceia só de fruta ou só de doce.

OPÇÕES

- Copo de leite ou iogurte natural com aveia
- 1 fatia de pão integral com queijo branco
- Fruta pequena com castanhas
- Bolachas integrais sem açúcar com ricota

Troque isto por aquilo

Pão, arroz e macarrão brancos	›	Pão, arroz e macarrão integrais, em porção moderada
Suco de fruta e suco de caixinha	›	Fruta inteira ou água com limão
Refrigerante comum	›	Água com gás e limão, ou refrigerante zero em pouca quantidade
Açúcar e mel	›	Adoçante aprovado para gestantes
Bolo, bolacha recheada e doces	›	Iogurte natural com fruta
Fritura e embutidos	›	Assado, grelhado, ovo, frango desfiado

Adoçantes: use com moderação os aprovados para gestantes, como sucralose, estévia, aspartame e acessulfame de potássio. Evite sacarina e ciclamato. Confirme com o seu médico qual é o melhor para você.

CUIDADOS NA GRAVIDEZ

Segurança alimentar e dia a dia

Cuidados com a alimentação na gravidez

O que evitar

- Carnes, ovos e peixes crus ou mal passados (como sushi)
- Leite e queijos sem pasteurização
- Peixes grandes, como cação e espadarte (mercúrio)
- Bebidas alcoólicas, sem nenhuma quantidade
- Exagero de café e chás com cafeína

O que fazer

- Lavar bem frutas, verduras e legumes
- Cozinhar bem carnes, ovos e peixes
- Beber água ao longo de todo o dia
- Comer peixes assados ou cozidos, em pequenas quantidades
- Tomar os suplementos indicados pelo obstetra

Enjoo, azia e intestino preso

- **Enjoo:** faça refeições pequenas e frequentes e não fique em jejum. Se tiver vômitos que não melhoram, avise o seu médico.
- **Azia:** evite refeições muito grandes, frituras e deitar logo depois de comer.
- **Intestino preso:** coma verduras, legumes e frutas com casca, e beba bastante água.

Acompanhe e anote

- Anotar o diário glicêmico: anote suas glicemias e o que comeu em um caderno ou papel. Isso vai ajudar seu médico e seu nutricionista a ajustar o plano.
- Se a glicemia ficar acima da meta com frequência, avise o seu médico: o tratamento pode precisar de ajuste. Isso não é culpa sua.

Se usar insulina e sentir sintomas de hipoglicemia (suor, tremores, tontura, fraqueza) com glicemia < 70: ingira 1 colher de sopa de açúcar diluído em água ou 200ml de refrigerante normal ou 3 sachês de mel ou 2-3 balas açucaradas e meça novamente após 15 minutos.

Lembre-se: este material traz orientações gerais. As quantidades e o plano alimentar devem ser individualizados com o seu nutricionista e com o seu médico.

Entender sobre o que estamos lidando

O diabetes gestacional, na maioria das vezes, melhora depois do parto, e os cuidados de hoje protegem você e o seu bebê. Comece aos poucos, troque um hábito de cada vez e saiba que estamos aqui para ajudá-la.