

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA A GRÁVIDA COM DIABETES GESTACIONAL

UNIDADE DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

INFORMAÇÃO AO/À UTENTE

- Comer de 3 em 3 horas.
- Durante a noite não ficar mais de 8 horas sem comer, devendo fazer uma ceia antes de se deitar.
(por exemplo: 1 copo de leite simples ou 1 iogurte magro ou natural sem açúcar ou 1 chá sem cafeína com 2 bolachas Maria ou água e sal).
- Consumir pão de mistura, pão integral ou pão de sementes, sempre fora das refeições principais:

Ao pequeno-almoço e ao lanche – $\frac{1}{2}$ pão ou 1 fatia de pão, com cerca de 60g;

Pode colocar no pão: manteiga (camada fina) ou 1 fatia de fiambre de aves cozido ou 1 fatia de queijo pasteurizado ou $\frac{1}{2}$ queijo fresco pasteurizado;

Evitar o consumo de pão-de-leite, pão de forma, pão branco (carcaça, vianas, cacete, baguete).
- Consumir entre 3 a 4 peças de fruta por dia, preferencialmente fora das refeições principais:

Acompanhar a fruta com: 1 iogurte natural ou magro sem açúcar ou 1 a 2 bolachas Maria ou água e sal ou $\frac{1}{2}$ dúzia de frutos secos;

1 Peça de fruta corresponde: 1 pera média = 1 maçã pequena = 1 laranja = 1 pêssego = $\frac{1}{2}$ dióspiro = $\frac{1}{2}$ banana = 10 bagos de uva = 2 tangerinas pequenas = 2 kiwis = 2 ameixas;

1 Porção de frutos secos: 2 nozes = 7 cajus ou amêndoas = 6 avelãs = 8 vagens de amendoim = 11 pistácios.
- Quando consumir bolachas opte por: Maria, Maria torrada, água e sal, tortilha de milho ou tortilha de arroz.
- Consuma diariamente no mínimo 2L de água e/ou chá sem cafeína e sem açúcar.



Refeições Principais:

Inicie as refeições com sopa de legumes:

Não colocar na sopa batata, massa, arroz, leguminosas (feijão, grão, ervilhas), carne, peixe e caldos Knorr;

Substitua a batata por courgette ou chuchu;

Alterne a base da sopa entre cenoura (2 cenouras médias) ou abóbora (4/6 pedaços médios de abóbora);

Adicione todos os outros legumes à sopa (espinafres, agrião, couve, brócolos, cebola, nabiças, alho francês).

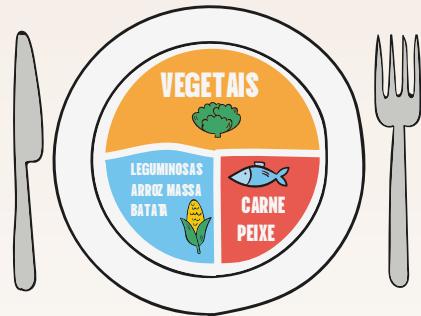
Refeições Principais:

Deverá variar entre carne e peixe, mantendo pelo menos tantas refeições de carne como de peixe;

Preferir cozidos e grelhados;

Não consumir fritos mais do que uma vez por semana;

Acompanhar com arroz / massa / batata / leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas), por exemplo: 2/3 c. de sopa de arroz e legumes crus ou cozinhados – O seu prato deve ser dividido em 3 partes como no exemplo:



Alimentos a EVITAR:

Doces, bolos, salgados, charcutaria, brioches, scones, gomas, chocolates, rebuçados, pastilhas com açúcar, mel, compotas, fritos, sumos de fruta (naturais ou de pacote), batidos, batatas fritas, pipocas, fast-food (pizzas, hambúrgueres no pão), empadão, lasanha, jardineira, macarrão, moamba, feijoada, mandioca, natas, maionese, molhos de compra, puré de batata instantâneo, papas (Cerelac®, Nestum®), gelados e gelatinas com açúcar;

Evitar os adoçantes – se não conseguir prescindir do adoçante utilize aspartamo, stevia, canderel green.

Atividade física – se não existir contraindicação médica:

Durante a atividade física os músculos produzem substâncias protetoras do organismo;

Se praticava desporto antes, pode manter o mesmo, desde que este não implique impactos e que suspenda sempre que sinta cansaço ou desconforto;

Se não praticava desporto deve realizar exercício sem impacto, mínimo de 30 minutos, 4 a 5 vezes por semana (por exemplo: caminhada, natação, yoga ou pilates para grávida).

