

Informação ao Utente

Diabetes e a Gravidez

O QUE É DIABETES?

A diabetes é uma doença relacionada com aumento do açúcar em excesso no sangue.

A sua evolução depende da história pessoal e familiar da grávida, dos seus hábitos alimentares e do exercício físico.

Existem 2 formas de diabetes:

- Diabetes crónica (já existia antes da gravidez)
- Diabetes gestacional (surge durante a gravidez)

A auto vigilância da glicemia durante a gravidez é importante para o seu bem estar e para a saúde do seu bebé.

A vigilância da glicemia deve fazê-lo em jejum e uma hora após as refeições e registar esses valores na sua caderneta.

Se depois das refeições, a sua glicemia for superior a 140 mg/dl, entrar em contacto com o seu médico ou enfermeira de referência

O exercício físico ajudar a descer os níveis de açúcar. Os recomendados são caminhadas, natação entre outros. O importante é realizá-los sem chegar a situações de cansaço

DIETA PARA GRÁVIDAS DIABÉTICAS

Regras gerais

- Refeições regulares e com pouco volume: fraccionar as refeições de 2 em 2 horas, com excepção do almoço e do jantar, em que a sopa é ingerida 1 hora antes da refeição e a fruta 1 hora depois da refeição;
 - Faça cerca de 7 refeições diárias. Não reduza este número, mesmo que não sinta fome;
 - Não deve fazer jejum nocturno superior a 8 horas, para tal coma sempre antes de dormir;
 - Não utilizar açúcar, produtos com frutose, nem bebidas açucaradas. Se necessário pode utilizar adoçantes;
 - Deve respeitar as quantidades de hidratos de carbono indicadas em cada refeição;
 - Prefira ingerir cereais ricos em fibra tais como cereais e pão "escuro" ou integral, aveia e farelo de trigo;
 - Saladas e hortaliças pode comer a quantidade desejada;
 - Evite consumir alimentos ricos em gordura (produtos de charcutaria e salsicharia, queijos...);
- Evite os fritos, opte por cozidos, grelhados, estufados simples e assados com pouco molho.
- Na confecção dos alimentos use a menor quantidade possível de gordura, prefira loiça com revestimento antiaderente;
 - Pode usar à vontade condimentos e especiarias, excepto molhos gordurosos, natas e maionese;
 - Beba água no intervalo das refeições (8 copos de água por dia)

É importante não se habituar a "petiscar" enquanto faz outras actividades (ver TV, lê e trabalha no computador...)

Informação ao Utente

Diabetes e a Gravidez

EMENTA TIPO

(07h30)	<p>Pequeno-almoço:</p> <p>1 Copo de leite (2.5dl) simples ou com café (sem açúcar) ou equivalente ½ Bola de mistura (25g) com manteiga (1/3 de pacotinho) ou margarina vegetal ou 1 fatia de fiambre magro ou queijo magro (apenas um destes produtos)</p>
(10h30)	<p>Meio da Manhã:</p> <p>1 Peça de fruta ou 1 iogurte magro (sem açúcar) 3 Bolachas Maria ou Tosta sem sal</p>
(12h30) (12h30): (13h30):	<p>Almoço:</p> <p>Sopa de vegetais (1 hora antes do prato principal) Carne /peixe /Ovo (apenas um destes produtos) 2 batatas pequenas ou equivalente</p>
(15h)	<p>Lanche 1:</p> <p>1 Peça de fruta 1 Bolacha Maria ou tosta sem sal</p>
(17h30)	<p>Lanche 2:</p> <p>Leite meio-gordo (½ chávena ou equivalente) 1 Pão integral (50g) com manteiga (1/3 de pacotinho) ou margarina vegetal ou 1 fatia de fiambre magro ou queijo magro (apenas um destes produtos que não tenha consumido ao pequeno almoço)</p>
(19h30) (19h30): (20h30): (21h30):	<p>Jantar: (igual ao almoço)</p> <p>Sopa de vegetais (1 hora antes do prato principal) Carne /peixe /Ovo (apenas um destes produtos) 2 Batatas pequenas ou equivalente 1 Peça de fruta 1 Bolacha Maria ou tosta sem sal</p>
(23h30)	<p>Ceia:</p> <p>1 Copo de leite (2.5dl) simples ou equivalente ½ Bola de mistura (25g) com um dos produtos que não tenha consumido ao pequeno-almoço ou ao lanche</p>

Informação ao Utente

Diabetes e a Gravidez

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

Alimento	Quantidade
Pão e equivalentes	
Pão de Trigo	½ Pão
Pão de milho ou centeio	1 Fatia
Pão integral	½ Pão
Tostas	3 Unidades
Bolachas de água e sal (redondas)	3 Unidades
Bolacha Maria	3 Unidades
Bolacha Integral	3 Unidades
Bolacha com Fibra	3 Unidades
Acompanhamentos	
Batata cozida	1 (tamanho de 1 ovo)
Arroz cozido	2 Colheres de Sopa
Massa cozida	2 Colheres de Sopa
Ervilhas frescas cozidas	5 Colheres de Sopa
Favas frescas cozidas	5 Colheres de Sopa
Grão cozido	2 Colheres de Sopa
Feijão seco cozido	2 Colheres de Sopa
Leite e derivados	
Leite meio-gordo	1 Copo de 2.5dl
Iogurte natural não açucarado	1 Unidade por dl de leite
Requeijão	½ Unidade
Queijo até 30% de gordura	2 Fatias finas
Frutas	
Ameixas	2 Unidades
Ananás	1 Rodela média
Banana	1 Unidade média
Cereja	24 Unidades
Figo	1 Unidade pequena
Ginja	24 Unidades
Laranja	1 Unidade grande
Maçã	1 Unidade pequena

Informação ao Utente

Diabetes e a Gravidez

Alimento	Quantidade
Manga	1 Unidade pequena
Melancia	2 Talhadas
Melão	2 Talhadas
Morango	16 Unidades
Nêspera	6 Unidades
Papaia	½ Unidade
Pêra	2 Unidades médias
Pêra Abacate	1 Unidade pequena
Pêssego	2 Unidades pequenas
Kiwi	1 Unidade média
Tangerina	3 Unidades
Toranja	½ Unidade
Uva	16 Bagas grandes

Quaisquer outras dúvidas podem ser esclarecidas pelo seu médico ou enfermeiro.
Para mais informações contacte-nos na Consulta de Obstetrícia ou através do e-mail:
enf.obstetra_responde@hvfx.pt