



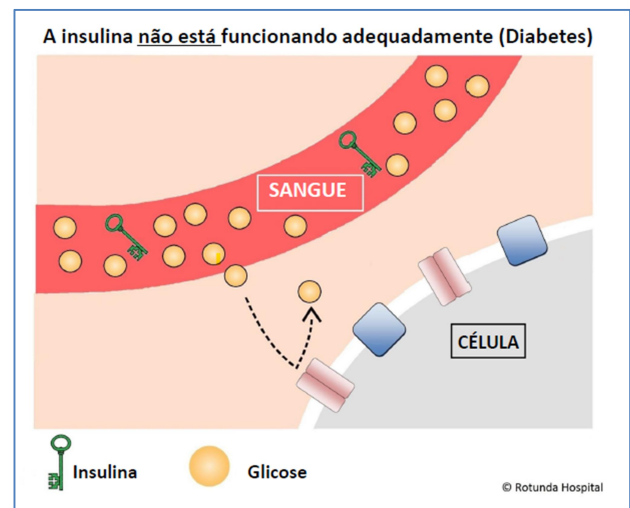
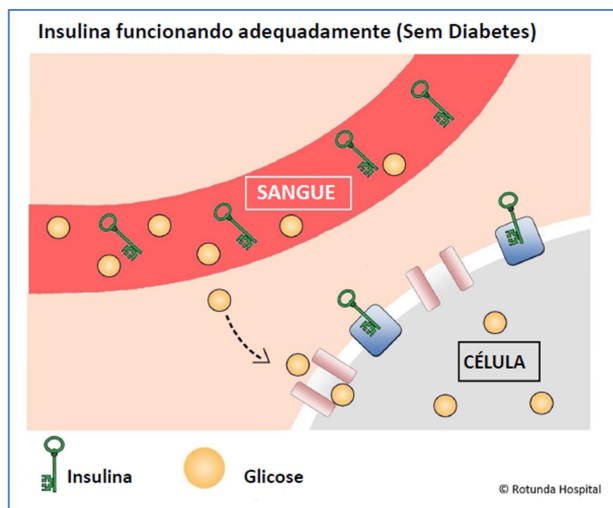
Um guia para gerenciar sua diabetes Gestacional

Data:	
Paciente:	
Contato da Parteira para Diabéticos:	087-3731693
Contato do nutricionista:	01-8172551

O que é diabetes gestacional?

A **diabetes gestacional** (DG) é uma condição em que há excesso de **glicose** (açúcar) no sangue. É uma forma de diabetes que se desenvolve durante a gravidez e geralmente desaparece após o nascimento do bebê.

A maior parte da glicose em seu corpo vem da ingestão de alimentos chamados **carboidratos** (por exemplo, pão, cereais). Um hormônio chamado **insulina** normalmente controla a quantidade de glicose no sangue. Ele age como uma chave para abrir as células do corpo para que a glicose possa entrar e ser usada como **energia** (combustível).



Os altos níveis de **hormônios da gravidez** provenientes da placenta (geralmente durante o 2º e 3º trimestres) dificultam o funcionamento da insulina, de modo que o corpo precisa produzir mais insulina do que o normal para controlar os níveis de glicose no sangue.

A DG ocorre quando você não consegue produzir insulina extra suficiente para controlar os níveis de glicose no sangue. Sem insulina suficiente, o nível de glicose no sangue aumenta mais do que o normal após a ingestão de carboidratos.

A DG é um dos problemas mais comuns na gravidez. Muitos fatores colocam alguém em risco de ter DG. Ela não é causada pelo que você comeu ou bebeu antes do teste de tolerância à glicose.

Por que é importante controlar a diabetes gestacional?

As mulheres geralmente ficam preocupadas e chateadas quando descobrem que têm DG. Embora seja bom conhecer os problemas que podem surgir com o mau controle da diabetes gestacional, é importante destacar que, **com a diabetes bem controlada, a maioria das mulheres terá uma gravidez sadia e um bebê saudável.**

Quando a DG é mal controlada, os altos níveis de glicose no sangue durante a gravidez podem causar problemas de saúde para você e para o seu bebê, como, por exemplo:

- **Pré-eclâmpsia** (uma doença grave com pressão alta)
- **Polidrâmnio** (excesso de líquido ao redor do bebê no útero)
- **Infecções do trato urinário** (ITU)
- **Macrossomia** (bebê grande)
- **Natimorto**
- **Nascimento prematuro**
- **Indução do trabalho de parto** (o trabalho de parto é induzido)
- **Parto instrumentado** ou cesárea
- **Distócia de ombro*** (os ombros do bebê ficam presos durante o parto)
- **Icterícia*** (amarelamento da pele e dos olhos do bebê)
- **Síndrome do desconforto respiratório*** (dificuldades respiratórias)
- **Hypoglycaemia*** (low blood glucose) and hypocalcaemia (low blood calcium).

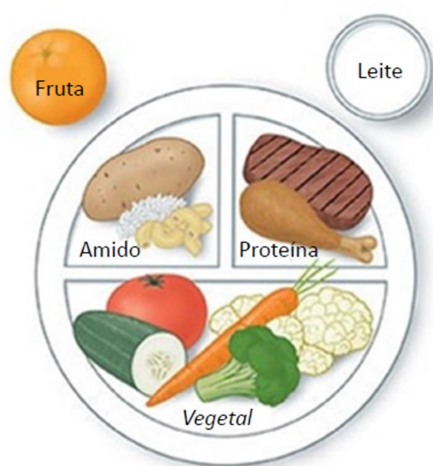
**Se o seu bebê desenvolver qualquer uma dessas complicações, ele pode precisar ir para a unidade de terapia intensiva neonatal (bebê).*

Sua equipe de diabetes trabalhará com você para controlar seus níveis de glicose no sangue para reduzir os riscos de quaisquer problemas de saúde para você e seu bebê.

Como posso controlar a diabetes gestacional?

Para a maioria das mulheres com DG (cerca de 8 em cada 10 mulheres), os níveis de glicose no sangue podem ser controlados com mudanças saudáveis no estilo de vida. Um pequeno número de mulheres também pode precisar de medicação ou insulina para ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue. Sua equipe de diabetes elaborará um plano individual com você.

OPÇÕES DE ALIMENTOS



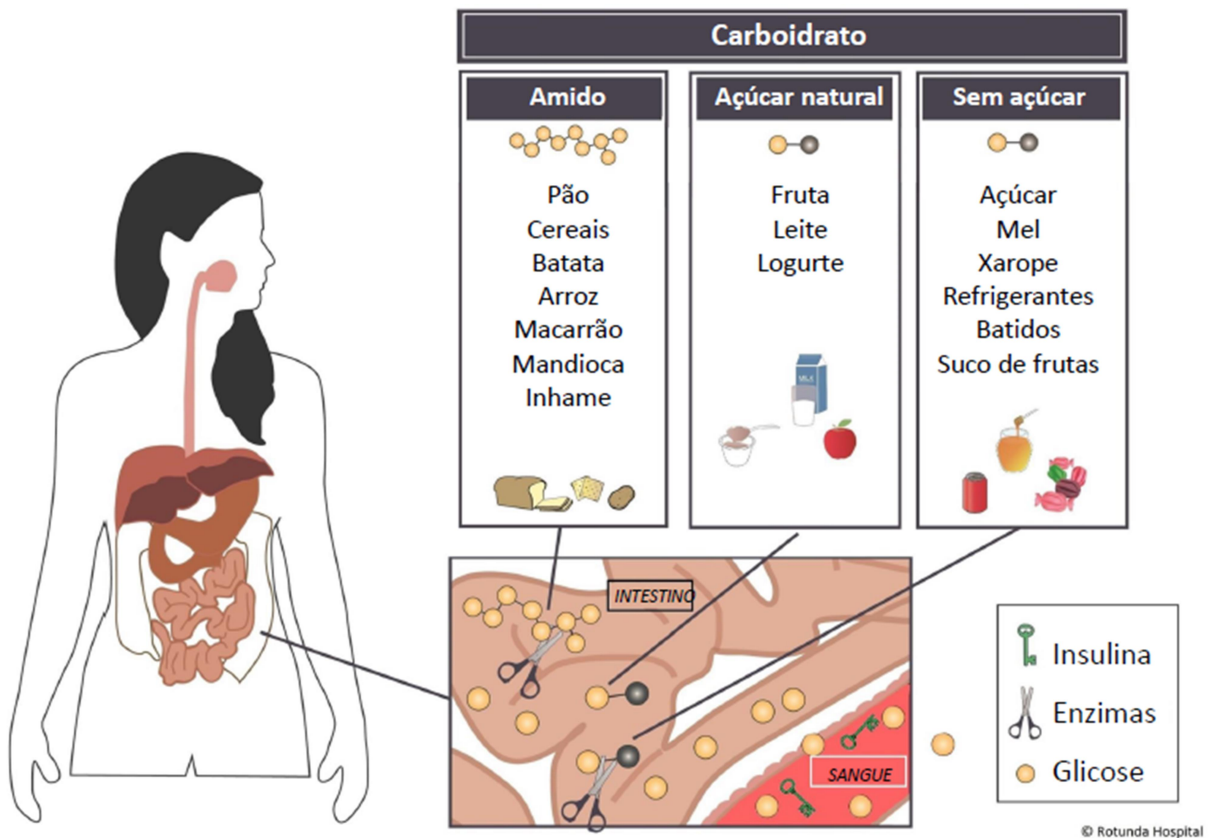
ATIVIDADE FÍSICA



Este folheto a ajudará **a planejar um estilo de vida saudável** durante a gravidez para controlar seus níveis de glicose no sangue.

Como os alimentos afetam seu nível de glicose no sangue

Os alimentos que você ingere contêm três nutrientes básicos: proteína, gordura e carboidrato. Os **carboidratos** têm o maior efeito sobre o nível de glicose no sangue, pois todos eles se decompõem em glicose depois que você os ingere (isso é normal). Os carboidratos são encontrados em muitos dos alimentos que ingerimos:



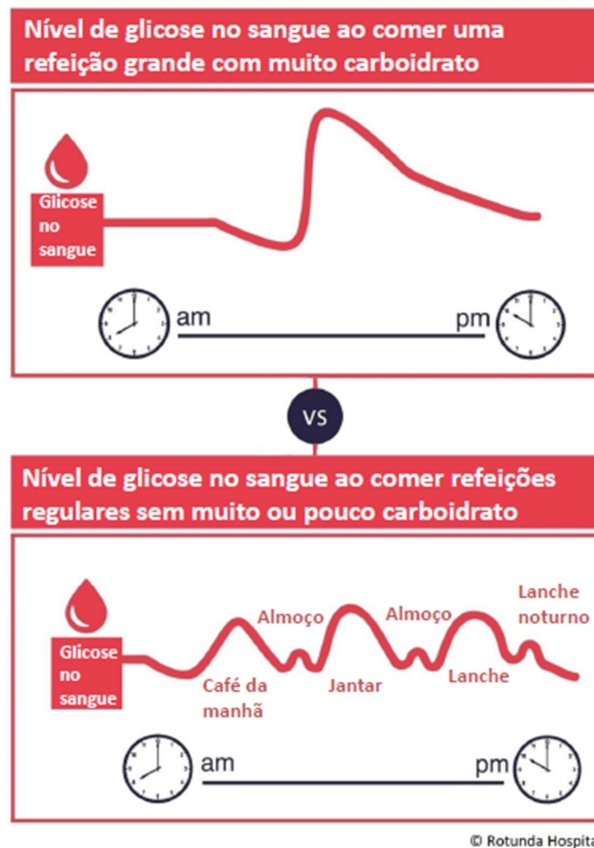
Mesmo tendo DMG, **você ainda precisa ingerir carboidratos, de alimentos ricos em amido e açúcares naturais**, para obter energia suficiente para você e seu bebê. A chave para controlar seus níveis de glicose no sangue é:

1. Faça **refeições e lanches regulares** que contenham carboidratos
2. Escolha o **tipo certo** de alimentos com **carboidratos** que se decompõem lentamente em glicose
3. Observe o tamanho da **porção de carboidratos**; nem muito, nem pouco

Etapa 1: Faça refeições e lanches regulares

Para fornecer um **suprimento constante de energia** e ajudar a **controlar os níveis de glicose no sangue**, você deve tentar distribuir a ingestão de carboidratos:

- **3 refeições regulares** (por exemplo, com intervalo de 4 a 5 horas).
 - Procure tomar o café da manhã no máximo uma hora depois de acordar.
- **2-3 pequenos lanches** por dia (1 entre cada uma das refeições).



Para ajudar a evitar leituras elevadas de glicose no sangue na manhã seguinte:

- Procure fazer sua **refeição noturna, de preferência até as 19h30min.**
- **Evite ficar em jejum por mais de 8 a 10 horas durante a noite**, incluindo um lanche noturno com algum carboidrato e proteína (consulte a página 12 para obter ideias de lanches).

Etapa 2: Escolha o tipo certo de carboidrato

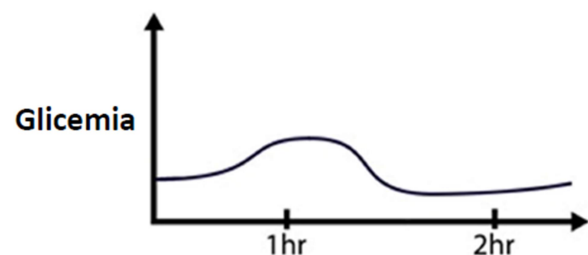
Os alimentos com carboidratos não processados, que são pobres em açúcar e ricos em fibras, geralmente liberam a glicose mais lentamente. Isso pode ajudar a controlar seus níveis de glicose no sangue. Eles também têm um valor nutricional mais alto.



Tente escolher esses alimentos na maioria de suas refeições.

MELHORES escolhas de carboidratos	
Pão	<ul style="list-style-type: none">• Grãos integrais, sementes múltiplas, grãos de pedra, centeio, "Low GI", massa fermentada: por exemplo, McCambridge® "Wholewheat" ou "High Fibre and multiseed"; Johnson Mooney & O'Brien® "Great Grains"; Brennans® "Wholegrain Chia" ou "Be Good" grãos integrais (Procure consumir menos de 15g de carboidratos por fatia de pão).• Pita, chapatti, roti feitos de grão de bico ou farinha de trigo integral.• Wrap de tortilla integral ou com sementes.
Cereais	<ul style="list-style-type: none">• Mingau de aveia Jumbo, All Bran® (em palitos) ou Shredded Wheat®.
Grãos	<ul style="list-style-type: none">• Macarrão integral, macarrão branco.• Macarrão com ovo, arroz basmati branco, arroz integral.• Cevada integral, quinoa, cuscuz integral.
Batata	<ul style="list-style-type: none">• Batata-inglesa ou pequena cozida (com casca).• Batata-doce, inhame, mandioca.
Lanches	<ul style="list-style-type: none">• Pão crocante de centeio com sementes (por exemplo, Ryvita®), bolos de aveia.• Pipoca (de preferência sem sal).
Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Maçã, pera, pêssegos, ameixas, frutas vermelhas, figos frescos, kiwi, laranjas.
Leite e iogurte	<ul style="list-style-type: none">• Iogurtes simples, gregos, naturais, "diet" e sem adição de açúcar, por exemplo, Danone® "Activia 0%", Muller® Light, iogurtes irlandeses® Diet, (com menos de 12g de carboidratos por porção)• Leites integrais, com baixo teor de gordura e desnatados.• Alternativas ao leite (leites de soja, nozes e aveia) <u>sem adição de açúcar</u> (objetivo: 5 g de carboidratos totais por 100 ml ou menos).

Esta imagem mostra um nível normal de glicose no sangue uma hora após a ingestão de uma refeição.



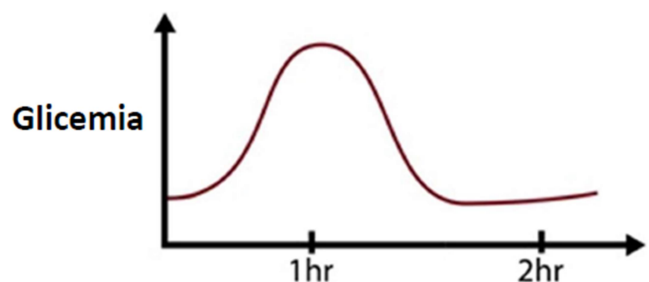
Carboidratos altamente processados (geralmente carboidratos "brancos") podem produzir um aumento mais rápido e maior nos níveis de glicose no sangue e têm menor valor nutricional. Cada gravidez é única e algumas mulheres podem tolerar esses alimentos em pequenas quantidades ou com uma refeição mista (contendo proteína e gordura). Use seus registros de glicose no sangue para ver se consegue tolerar esses alimentos.



Em geral, tente limitar ou evitar esses alimentos:

Opções de carboidratos para LIMITAR ou EVITAR	
Pão	<ul style="list-style-type: none"> • Pães brancos e integrais. • Pães de "corte grosso" ou de "fatias grandes" (mesmo que sejam integrais). • Bagels brancos, pãezinhos, <i>chapatti</i> e <i>panini</i>.
Cereais	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os outros cereais matinais, incluindo: aveia de cozimento rápido, <i>muesli</i>, <i>Weetabix</i>®, <i>Shreddies</i>®, <i>Ready-Brek</i>®, <i>Coco-Pops</i>®, <i>Cornflakes</i>®, <i>Rice Krispies</i>®, <i>Branflakes</i>®, granola, <i>Special K</i>®.
Grãos	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de cozimento fácil/grão longo ou arroz de jasmim. • Macarrão de arroz ou macarrão instantâneo (por exemplo, <i>Pot Noodles</i>).
Batata	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de batata, batatas fritas, croquetes de batata, <i>waffles</i>.
Lanches	<ul style="list-style-type: none"> • Batatas fritas, salgadinhos de milho, biscoitos brancos e bolos de arroz. • <i>Scones</i> brancos, bolos, biscoitos, barras de cereais.
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Bananas, uvas, manga, abacaxi e melão. • Frutas enlatadas em calda, frutas secas, sucos de frutas e batidos.
Leite e iogurte	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurtes com adição de açúcar ou compota de frutas. • Bebidas de iogurte (<i>Yop</i>®, <i>Yazoo</i>®). • Leite aromatizado e <i>milkshakes</i>. Alternativas ao leite com açúcar.
Outros	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, peixe e frango empanados ou à milanesa. • Doces, pizza, pudim de yorkshire. • Molhos prontos com adição de açúcar.

Esta imagem mostra um nível alto de glicose no sangue uma hora após a ingestão de uma refeição.



Escolha alternativas aos alimentos ricos em açúcar:

	Escolha alimentos com baixo teor de açúcar ✓	Limite os alimentos ricos em açúcar ✗
Açúcar	<ul style="list-style-type: none"> • Adoçantes artificiais (Splenda®, Stevia®, Canderel®). 	<ul style="list-style-type: none"> • Açúcar (marrom/ branco). Mel, xaropes, melaço.
Pastas	<ul style="list-style-type: none"> • Manteiga de amendoim sem açúcar • Pasta de nozes e cacau sem açúcar • Húmus, pastas de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> • Geleias, marmelada, pasta de chocolate.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas gaseificadas diet, • Limonada sem adição de açúcar, • Bebidas quentes de baixa caloria (por exemplo, Highlights®, Options®) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas gaseificadas com muito açúcar, sucos e chocolate quente.
Lanches, doces e sobremesas	<ul style="list-style-type: none"> • Gomas, balas de menta e doces cozidos sem açúcar. Geléias e sobremesas sem adição de açúcar. 2 x Rich Tea, biscoitos de aveia (Nairns®) ou Marietta. • 1 x barra Fibre One®, barra de proteína Nature Valley®, barra Kind®. • Alguns quadrados de chocolate amargo com um punhado de nozes <p><i>Todas as opções acima contêm cerca de 10 g de carboidratos por porção (verifique os rótulos). Limite esses lanches a uma ocasião ocasional para que não substituam outros lanches mais nutritivos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doces, chocolates, biscoitos, muffins, bolos. • Sobremesas com adição de açúcar. • Barras de cereais.
Sopas e molhos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas e molhos caseiros (tomates enlatados, alho, gengibre, ervas, temperos, molho de soja, vinagre). • Feijões cozidos com açúcar reduzido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Molhos prontos, refeições e sopas. Feijão cozido e espaguete enlatado (adição de açúcar).

Leia o rótulo dos ingredientes: Observe se há alimentos com adição de açúcar, glicose, maltose, dextrose, mel, xarope, frutose ou suco de frutas, **pois todos eles podem aumentar os níveis de glicose no sangue.**

Alimentos "para diabéticos" (doces, biscoitos, bolos) **não** são recomendados. Eles ainda podem conter carboidratos e adoçantes que podem causar cólicas estomacais. Eles também podem ser ricos em gordura, o que pode levar a um ganho de peso extra.

Os medicamentos para azia ou constipação podem conter açúcar. Escolha "Gavison Advance" ou "Rennie sem açúcar" ou fale com seu farmacêutico para obter orientação sobre alternativas adequadas sem açúcar.

Etapa 3: Observe as porções de carboidratos.

Comer a quantidade certa de carboidratos (nem muito nem pouco) ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue e a garantir que você receba nutrição suficiente.

Como orientação geral, a maioria das mulheres precisará comer:

- ✓ **1-2 "opções" de carboidratos** no **café da manhã**
- ✓ **3-4 "opções" de carboidratos** no **almoço** e no **jantar**
- ✓ e **1 "opção" de carboidrato** nos **lanches**

Todos os alimentos abaixo contêm uma quantidade semelhante de carboidratos (10-15g) em uma porção (ou "escolha"). Use essas opções como blocos de construção para atingir as quantidades recomendadas de carboidratos nas refeições e lanches.

1 opção de carboidrato é igual a:

Alimentos	Tamanho da porção
All Bran®(sticks)	30g
Shredded Wheat®	1 biscoito (22g)
Mingau de aveia (aveia jumbo)	20g / ¼ xícara / 2 colheres de sopa
Pão (por exemplo, integral, <i>stoneground</i> ou com baixo IG)	1 fatia média (30-35g)
Pão <i>Pitta</i> (integral)	1 pequeno (30g) ou ½ grande (60g)
Chapatti ou Roti (farinha integral ou de grão de bico)	35g
Tortilla <i>wrap</i> (integral ou com sementes)	½ de <i>wrap</i> de 8" (peso total de 60g)
Pães crocantes de centeio com sementes (Ryvita®)	2 bolachas
Bolachas de aveia integral/sementes	2-5 bolachas (verifique o rótulo)
Batata-inglesa ou pequena (cozida)	100 g ou 3 batatas-inglesas
Batata-doce	75g (cozida) ou 50g (assada)
Batatas-inglesas assadas ou em fatias (caseiras)	50g (cozidas)
Inhame (1 fatia) ou banana-da-terra (não madura)	45g (cozida)
Mandioca	50g (crua)
Macarrão, arroz (integral/basmati) ou macarrão com ovos	50 g (cozido) ou 20 g (cru)
Cuscuz (sêmola)	70g (cozido) ou 20g (cru)
Farinha de tapioca	1 colher de sopa cheia (15 g)
Frutas	1 média / 2 pequenas / 1 xícara de frutas vermelhas
iogurte (natural ou grego sem sabor)	200g
iogurte (com baixo teor de açúcar e sabor de frutas)	pote de 125g
Leite de vaca ou leite de aveia (sem adição de açúcar)	copo de 200 ml
Leites alternativos (amêndoa, soja, coco) sem adição de açúcar	Não precisam ser contados como uma opção de carboidrato

Alimentos sem carboidratos

Os alimentos a seguir contêm pouco ou nenhum carboidrato e não fazem com que os níveis de glicose no sangue aumentem muito. Depois de escolher suas opções de carboidratos, adicione esses alimentos às refeições e lanches para ajudar a atender às suas necessidades nutricionais e saciá-lo.

Vegetais:

- Berinjela
- Aspargos
- Abacate
- Broto de feijão
- Couve-china
- Brócolis
- Couve de bruxelas
- Repolho
- Cenoura
- Couve-flor
- Aipo
- Abobrinha
- Pepino
- Salada verde
- Cogumelos
- Azeitonas
- Cebolas
- Pimentões
- Rabanetes
- Ervilhas
- Tomates

Alguns vegetais contêm carboidratos (por exemplo, ervilhas, feijões, lentilhas e milho doce), mas esses carboidratos são decompostos mais lentamente em glicose. Se você planeja comer mais de 1/2 xícara (125 g) desses alimentos de uma só vez, talvez seja necessário contar isso como uma "escolha" de carboidrato. Isso dependerá de como esses alimentos afetam seus níveis de alicose no sanque.

Alimentos proteicos:

- Carne, peixe, frango (cortes magros, sem farinha de rosca)
- Ovos
- Queijo
- Nozes, manteigas de nozes (sem açúcar) e sementes
- Tofu, tempeh, soja

Gorduras e óleos (use com moderação):

- Manteiga ou Manteiga clarificada
- Pastas vegetais
- Óleos vegetais e de oliva
- Maionese (feita com ovo pasteurizado) e pesto

Uma alimentação saudável durante a gravidez

Uma alimentação saudável para a DG significa obter nutrição suficiente para a gravidez e para ajudar no crescimento e desenvolvimento do bebê.



1. Faça **refeições regulares** com a **quantidade** e o **tipo certos** de **carboidratos** para fornecer **energia** a você e ao seu bebê.



2. Inclua **proteínas** (carne, peixe, frango, ovos, queijo, legumes, por exemplo, feijões, lentilhas) em **todas as refeições** e **lanches** para apoiar uma gravidez saudável e ajudar a controlar de glicose no sangue.



3. Coma de **2 a 3** opções de **frutas** (uma de cada vez, geralmente não no café da manhã) e muitos **vegetais** todos os dias para obter **vitaminas e fibras**.

✓ uma variedade de cores para obter uma variedade de vitaminas.



4. Coma de **3 a 5** porções de **laticínios** ou **alternativas ao leite** (sem açúcar) todos os dias para obter **proteína e cálcio**.

✓ Escolha opções com baixo teor de gordura e evite queijos moles, curados por mofo ou não pasteurizados.



5. Coma **gorduras saudáveis** (nozes, sementes, abacate, óleos de oliva e de colza).

✓ Evite fast food, carnes processadas, bolos e biscoitos.

✓ Coma peixes gordurosos (salmão, truta, cavala, sardinha) uma ou duas vezes por semana ou tome um suplemento de óleo de peixe (não óleo de fígado de bacalhau) para obter ômega-3 e apoiar o desenvolvimento do cérebro do bebê.

✓ O ômega-3 também é encontrado na soja (feijão, leite e tofu), nozes e sementes (por exemplo, nozes e sementes de chia) e óleos vegetais (por exemplo, óleo de linhaça e de colza)



6. Obtenha **vitamina D** suficiente (ovos, salmão, cavala, sardinha e leites fortificados) para ajudar seu corpo a absorver o cálcio.

✓ Você deve tomar um suplemento diário de vitamina D contendo 10 µg de vitamina D (os multivitamínicos para gestantes geralmente contêm essa quantidade - Não tome óleo de fígado de bacalhau durante a gravidez).

Reunindo tudo: Seu plano de refeições de exemplo

Use o **plano de refeições** abaixo e a lista de "**opções**" de **carboidratos** na **página 9** para planejar suas refeições (lembre-se de incluir proteínas em todas as refeições e lanches).

Use seus níveis de glicose no sangue após as refeições para saber como seu corpo responde a diferentes alimentos. As refeições devem sempre ser alteradas para atender às suas necessidades individuais, se necessário. Converse com seu nutricionista sobre um plano adequado para você.

Café da manhã: (2 opções de carboidratos)

- ✓ 1 fatia de torrada integral + 1 iogurte diet (veja a lista na página 6)
 - ou** 2 fatias de torrada integral + ovo/queijo, abacate e tomate
 - ou** 1 fatia de torrada integral + lata pequena (200 g) de feijão cozido com baixo teor de açúcar
 - ou** Shredded Wheat®/ (45 g) All-Bran®sticks + 150 ml de leite
 - ou** 40g de mingau (2 colheres de aveia jumbo + água) + ovo cozido ou nozes
 - ou** 30 g de mingau (2 colheres de aveia jumbo) feito com 200 ml de leite

Os hormônios matinais podem tornar o controle dos níveis de glicose no sangue no café da manhã mais difícil do que após outras refeições. Algumas mulheres talvez precisem limitar a 1 opção de

Lanche da manhã: (1 opção de carboidrato)

- ✓ 2 bolachas Ryvita® ou 3-5 bolos de aveia (verifique o rótulo) + queijo
 - ou** 2-3 bolinhos de aveia e 2 colheres de sobremesa de homus
 - ou** 1 pote de iogurte natural com 3 colheres de frutas vermelhas.
 - ou** um pote pequeno de iogurte de frutas com baixo teor de açúcar (veja a lista na página 6)
 - ou** 200 ml de leite (copo pequeno) ou café com leite ou cappuccino pequeno
 - ou** 1 pedaço de fruta + um punhado pequeno de nozes ou manteiga de nozes (sem açúcar)
 - ou** 1 fatia de pão + peru/frango/queijo + salada.
 - ou** pipoca (saco de 15g) + punhado de nozes.

Almoço: (3-4 opções de carboidratos)

- ✓ 2-3 pães integrais ou 1-1½ wrap ou 100-150g de arroz/pasta cozidos ou 200-300g de batatas cozidas
- ✓ e carne ou peixe ou frango ou ovos ou queijo ou feijão
- ✓ e legumes ou salada ou sopa caseira
- ✓ e 1 fruta/1 leite/1 iogurte (veja a lista na página 6)
- ✓ e uma pequena quantidade de gorduras saudáveis, como, por exemplo, pasta, óleo vegetal, maionese, pesto

Lanche da tarde: (1 opção de carboidrato) - veja as ideias para o lanche da manhã.

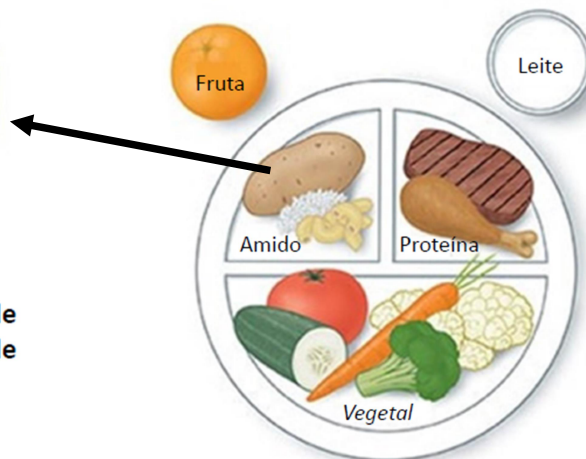
Jantar: (3-4 opções de carboidratos)

- ✓ 2-3 pães integrais ou 1-1½ wrap ou 100-150g de arroz/pasta/macarrão com ovo cozido ou 200-300g de batatas cozidas ou 70g de chapatti integral
- ✓ e carne ou peixe ou frango ou ovos ou queijo ou feijão
- ✓ e legumes ou salada ou sopa caseira
- ✓ e 1 fruta/1 leite/1 iogurte (veja a lista na página 6)

Ceia: (1 opção de carboidrato) - veja as ideias para o lanche da manhã



1 porção do tamanho de um punho = 2 opções de carboidratos.



Este é um exemplo de uma refeição com 4 opções de carboidratos.

Pode ser útil imaginar seu prato dessa forma ao planejar suas refeições.

Você nunca deve passar fome ou perder peso. Se isso acontecer, peça para falar com seu nutricionista para ter certeza de que está recebendo nutrição suficiente.

Ganho de peso durante a gravidez

É normal ganhar peso durante a gravidez. Esse peso vem do crescimento do seu corpo, do bebê e da placenta (pós-parto). O ganho de peso excessivo ou insuficiente pode afetar a gravidez e a saúde do bebê.



Não é necessário ganhar peso no primeiro trimestre, embora as mulheres geralmente ganham alguns quilos. A quantidade de peso que você precisa ganhar a partir do segundo trimestre depende do seu IMC (Índice de Massa Corporal) no início da gravidez.

IMC abaixo de 25: Espere ganhar cerca de **0,4 a 0,5 kg por semana**

IMC acima de 25: Espere ganhar cerca de **0,2 kg por semana**

Essas metas não se aplicam a mulheres que esperam gêmeos ou mais.

É importante **verificar seu peso regularmente** (a cada 2 semanas) ao seguir o plano de estilo de vida da DG. **Anote-o no seu diário de glicemia** (há espaço para escrever na primeira página) e a sua parteira especialista em diabetes lhe perguntará sobre o seu peso em cada visita telefônica à clínica. Se achar que está ganhando muito ou pouco peso, peça para falar com o seu nutricionista para obter ajuda extra.

Você não deve perder peso em nenhum momento da gravidez. Se você estiver acima do peso, o melhor momento para perder peso é antes ou depois da gravidez.

Atividade física e diabetes gestacional

A atividade física regular é uma parte importante de uma gravidez saudável e ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue.

- Durante toda a gravidez, procure fazer pelo menos 150 ou uma atividade moderadamente intensa toda semana
 - Procure fazer **30 minutos de exercícios adequados** na maioria dos dias da semana. Isso pode ser dividido em 2 x 15 minutos ou 3 x 10 minutos durante o dia.
- Uma caminhada de 10 a 15 minutos após as refeições pode ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue.
- Faça exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana



Caminhada, natação, ioga e aulas de exercícios leves são boas opções. Se você não puder fazer nenhuma dessas atividades, os exercícios para os braços também podem ser eficazes na redução dos níveis de glicose no sangue (sempre consulte seu médico antes de iniciar uma nova atividade, especialmente se tiver algum problema de saúde ou dor).

Você pode encontrar alguns vídeos úteis sobre atividades físicas em:

- "The Bump Room" no YouTube

Monitoramento da diabetes gestacional

A parteira diabética lhe dará um glicosímetro para verificar seus níveis de glicose no sangue. Consulte o folheto 'Um guia para verificar os seus níveis de glicose no sangue' e o vídeo em rotunda.ie/diabetes para obter mais informações.

A maioria das mulheres será solicitada a verificar seus níveis de glicose no sangue 4 vezes por dia. Se você estiver com menos de 28 semanas de gravidez, será solicitado que verifique seus níveis de glicose no sangue 4 vezes por dia, mas apenas 2 dias por semana.

Os níveis-alvo de glicose no sangue são:

- Menos de 5,0 mmol/l em jejum
- Menos de 7,0 mmol/l 1 hora após terminar de comer

Anote seus níveis de glicose no sangue no diário de diabetes fornecido (veja o exemplo abaixo). É útil circular quaisquer leituras de glicose no sangue acima do valor-alvo e anotar qualquer coisa que possa ter causado isso. Por exemplo, comer uma refeição maior do que o normal ou comer um alimento rico em açúcar.

		Breakfast		Lunch		Evening meal		Before bed
		Before	After*	Before	After*	Before	After*	
Monday		4.5	6.5		6.8		6.7	
Tuesday		4.7	8.5		6.5		6.3	
Wednesday		4.3	6.9		8.6		6.4	

							uma tigela bem grande de mingau
							um pão branco no almoço

Você receberá um horário para a clínica telefônica "Breakfast Club" com a parteira especialista em diabetes a cada 2 a 4 semanas para ver como as coisas estão indo para você. Não é necessário comparecer ao hospital para essa consulta.

Problemas comuns e solução de problemas

Glicose alta no sangue em jejum (acima de 5 mmol/l) pela manhã:

- Verifique se as porções de carboidratos na refeição noturna não são muito grandes.
- Alimentos ricos em gordura no jantar (por exemplo, molhos cremosos, frituras) podem aumentar os níveis de glicose no sangue durante a noite. Considere opções com menos gordura.
- Procure fazer sua refeição noturna antes das 19h30min.
- Faça um lanche noturno (carboidrato e proteína) e não fique em jejum por mais de 10 horas durante a noite (veja exemplos de lanches na página 12)
- Tente fazer alguma atividade à noite, se possível (apenas 10 a 15 minutos podem ajudar)

Glicose alta no sangue (acima de 7 mmol/l) após o café da manhã:

- Os cereais matinais, mesmo as opções com alto teor de fibras, não funcionam bem para muitas mulheres. Algumas mulheres precisam evitar completamente os cereais.
- Se você comer pão, escolha uma opção não processada e rica em fibras (consulte a página 6) com menos de 15 g de carboidratos por fatia. Experimente opções com menos carboidratos (por exemplo, 2 fatias de Brennan's "Be Good" Wholegrain ou um pãozinho fino com várias sementes).
- Sempre inclua proteínas (ovos, bacon, queijo, nozes) em sua refeição. Considere reduzir para 1 opção de carboidrato nessa refeição e outra opção de 1 carboidrato após a verificação da glicemia de 1 hora.

Glicose alta no sangue (acima de 7 mmol/l) após outras refeições:

- Verifique se as porções de carboidratos não são muito grandes.
- Você está escolhendo alimentos com carboidratos de liberação lenta (consulte a página 6)?
- Sempre inclua proteínas e vegetais em cada refeição.
- Verifique se há açúcar oculto em molhos, iogurtes e medicamentos.
- Considere a possibilidade de praticar 10 a 15 minutos de atividade física após a refeição.

Problemas comuns e solução de problemas

Está sentindo fome ou perdendo peso?

- Isso pode ser um sinal de que você precisa ingerir mais alimentos. Verifique se as porções de carboidratos não são muito pequenas (consulte a página 9).
- Se o seu nível de glicose no sangue estiver bem abaixo de 7,0 mmol/l uma hora após a refeição, adicione outra opção de carboidrato.
- Inclua sempre um lanche entre cada uma das refeições e considere a possibilidade de adicionar mais proteínas e vegetais para aumentar o volume de suas refeições.
- Se precisar comer menos do que as quantidades recomendadas de carboidratos para controlar seus níveis de glicose no sangue, converse com a equipe de diabetes.

O que acontece se eu estiver seguindo o plano alimentar e de atividades para DG, mas ainda estiver com níveis altos de glicose no sangue?

- Algumas mulheres com DG (cerca de 10 a 20%) podem precisar de medicação ou insulina, além do plano alimentar e de atividades para ajudar o corpo a controlar os níveis de glicose no sangue.
- A equipe de diabetes decidirá o melhor plano com você com base nos seus níveis de glicose no sangue, no ganho de peso e na análise das suas necessidades nutricionais para a gravidez.

Se ainda achar que **precisa de ajuda extra com a dieta da diabetes**, você pode **pedir à sua parteira que o encaminhe ao nutricionista**.

Alimentando seu bebê

O aleitamento materno é incentivado para todas as mulheres. Ela pode proteger você e seu bebê contra o desenvolvimento de diabetes, obesidade e outras doenças mais tarde na vida.

Os bebês nascidos de mulheres com diabetes podem ter um risco maior de níveis baixos de glicose no sangue após o nascimento. Verificaremos os níveis de glicose no sangue do seu bebê nas primeiras 24 horas para garantir que os níveis não estejam muito baixos. Você será incentivada a alimentar seu bebê com frequência (a cada 2-3 horas) para ajudar a evitar níveis baixos de glicose no sangue.

A extração do colostro (o primeiro leite que as mamas produzem) antes do nascimento do bebê significa que você terá um suprimento de leite materno disponível para o bebê, se necessário. Isso reduz a necessidade de usar fórmula infantil. Em geral, você pode começar a extrair o colostro a partir de 37 semanas completas de gravidez ou 2 semanas antes da data prevista para o parto.

Peça à sua parteira ou ao seu médico mais informações sobre a extração pré-natal, orientação individual sobre como extrair manualmente e para obter um pacote de coleta de colostro.

Terei diabetes após o nascimento do meu bebê?

Para a maioria das mulheres com DG, os níveis de glicose no sangue voltarão ao normal após o nascimento do bebê. Entretanto, **é importante que você compareça a um "Teste de Tolerância à Glicose" 6 semanas após o nascimento** do bebê para verificar se o nível de glicose no sangue voltou ao normal.

IMPORTANTE: Se você não marcar uma consulta para repetir o Teste de Tolerância à Glicose após a alta, entre em contato com agendamento de consulta (01 873 0596) para agendar um.

As mulheres que desenvolvem DG têm maior risco de desenvolver **diabetes tipo 2** (50% das mulheres com DG podem vir a desenvolver diabetes). A diabetes tipo 2 é uma doença que dura a vida toda e pode aumentar o risco de problemas de saúde, como doenças cardíacas e problemas oculares. É importante ir **ao médico todos os anos para fazer o teste de diabetes**.

Para ajudar a retardar ou evitar o desenvolvimento de diabetes tipo 2, você deve continuar a ter uma dieta saudável, praticar atividade física diariamente e perder peso se estiver acima do peso. Discuta o seu diagnóstico de DG com o médico de família e peça que ele o encaminhe a um nutricionista da comunidade, se disponível, caso deseje apoio adicional para controlar seu peso.

Gestações futuras

Em gestações futuras, **você não será testada novamente para DG**. Você precisará começar a seguir as diretrizes de dieta e estilo de vida desde o início da gravidez. Na consulta de reserva, a parteira lhe dará um novo pacote de glicosímetro e instruções sobre como monitorar seus níveis de glicose no sangue. Se o seu IMC for maior que 30, você também precisará tomar um suplemento de alta dose (5 mg) de ácido fólico durante as primeiras 12 semanas de gravidez (isso só está disponível mediante receita médica - fale com o seu médico de família).

**Desenvolvido pelos nutricionistas e parteiras de
Diabetes, Parteiras do Rotunda Hospital, em
colaboração com colegas nutricionistas do
National Maternity National Maternity Hospital, The
Coombe Women and Infants University Hospital e
Cork University Maternity Hospital.**

Criado em fevereiro de 2019 (revisado em janeiro de 2022)