



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: CONTROLE DO DIABETES MELLITUS

O **diabetes mellitus** é uma doença na qual o organismo não produz uma quantidade suficiente de insulina ou não responde normalmente à insulina, fazendo com que o nível de açúcar (glicose) no sangue fique mais alto do que o normal, levando a hiperglicemia. Pode ser classificado em diabetes mellitus do tipo 1, tipo 2 e **diabetes gestacional**. Mudanças em hábitos alimentares e de vida (prática de atividade física sob orientação médica) ajudam no controle da glicemia, e assim, ajudam a evitar complicações do diabetes que podem ocorrer ao longo da gestação.

PARA CONTROLAR O DIABETES:

EVITAR:

- **Ingestão de alimentos com maior teor de carboidratos “simples”, tais como:** açúcar branco, pão branco, farinha, arroz e macarrão “branco”;
- **Achocolatados em pó, biscoitos recheados e biscoitos doces em geral;**
- **Doces em geral:** balas, bolos, tortas, chocolates, rapadura, melado, compotas de frutas, frutas em calda, sorvetes industrializados e mistura para bolos;
- **Frituras, embutidos** (salsicha, linguiça, presunto, salaminho e mortadela) e **bacon**.
- **Refrigerantes em geral e Bebidas alcoólicas.**

PREFERIR CONSUMIR:

- **Leite e derivados desnatados;**
- **Pães, biscoitos, cereais e massas integrais;**
- **Utilizar 02 colheres de Cereais** (farelo de aveia **ou** farelo de trigo **ou** semente de linhaça) distribuídas nas refeições (desjejum, colação, lanche e ceia);
- **Carnes vermelhas magras** (patinho, alcatra, coxão mole ou duro) **ou** **peito de frango sem pele** **ou** **peixe filé ou posta sem pele** **ou** **sardinha fresca** **ou** **ovo**, sempre **assados, cozidos ou grelhados**;
- **Frutas, verduras e legumes** (observar a quantidade recomendada de cada item pelo Nutricionista);
- **Para controle de Peso, a gestante pode usar Adoçante** (é importante ler a composição do rótulo). **Usar adoçante durante o período gestacional à base de: sucralose ou stévia ou aspartame. Não usar adoçante a base de: sacarina e ciclamato de sódio. Usar no máximo 2 sachês ou 10 gotas/dia.**

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Seguir a dieta prescrita pelo Nutricionista, comer a quantidade indicada dos grupos de alimentos;
- Evitar jejum prolongado (ficar muito tempo sem comer). Se alimentar a cada 3 horas, evitando ingestão excessiva de alimentos ou “beliscar” entre as refeições;
- Ingerir as medicações prescritas pelo Médico no horário determinado;
- Verificar sempre o nível de glicose sanguínea e Manter o peso corporal ideal.

AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho¹, Regina Rocco², Jéssica Govea Camilo³, Júlia Silva³, Rebecca Caetano dos Santos³.

¹Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, ²Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, ³Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. **Ano: 2022.**