

Recomanacions nutricionals | Diabetis Gestacional

DEFINICIÓ

La diabetis gestacional sol aparèixer a la segona meitat de l'embaràs en dones sense antecedents previs de diabetis i afecta al 5% de les dones embarassades, sent més freqüent en dones majors de 30 anys, que tenen sobrepès i antecedents familiars de diabetis

CARACTERÍSTIQUES

- Assegurar el benestar fetal i proporcionar un adequat estat nutricional a la mare durant l'embaràs.
- Aconseguir la normalitat dels nivells de glucosa en sang, tant en dejú com després de les menjades.
- Prevenir el risc del desenvolupament de diabetis tipus 2 en la mare

RECOMANACIONS GENERALS

QUANT ALIMENT HA DE MENJAR:

- L'energia o les calories totals a consumir al llarg del dia depenen del pes, talla, activitat física i el temps de gestació.
- Controleu les calories de l'alimentació per a que els últims 30 dies, no augmenti 400 g de pes per setmana.

PER CONTROLAR EL PES

- Realitzeu 5-6 menjades diàries. Eviteu picar entre hores.
- Cuineu aliments de manera senzilla, al vapor, esclafats, al forn, planxa...
- Utilitzeu condiments suaus i aromàtics i eviteu els forts i els picants

• **PROTEÏNES**

- Augmenteu el consum d'aliments proteics, ja que la seua funció específica es el manteniment i creixement d'estructures i teixits.
- El peix pots ser blanc o blau. Procureu menjar més peix que carn i al menys dos o tres vegades per setmana.
- És aconsellable que la carn sigui d'aus (pollastre, gall indi) sense pell, conill, peces magres, sense greix de vedella o porc.

Eviteu carn vermella.

- Ous, eviteu prendre més de 5 per setmana.
- Llet i derivats; eviteu llet sense pasteuritzar i aliments sense les adequades condicions higièniques. Escolliu llet semidesnatada o desnatada suplementada en vitamines A, D i E. Consumiu 3-4 racions al dia. Pot substituir 200 ml de llet per dos iogurts desnatats o formatge fresc.

HIDRATS DE CARBONI

- Consumiu cereals integrals, són més recomanables.
- Escolliu qualsevol tipus de fruita. Procureu prendre-la fresca i crua.
- Verdures: preneu 2 al dia, almenys 1 fresca en ensalada.
- Modereu el consum de sucre, mel, caramels...

FIBRA

- La fibra pot millorar l'estrenyiment, que sol produir-se a l'embaràs i alenteix l'absorció de sucre produint una major elevació de la glucosa en sang després les menjades.

GREIXOS

- L'oli d'oliva verge extra és el més recomanat, tot i que pot usar altres olis vegetals, com el de soja, gira-sol o panís. Respecteu la quantitat diària. Eviteu utilitzar mantega, llard.

BEGUDES

- La seua beguda ideal o al llarg del dia i en les menjades ha de ser l'aigua, beveu al voltant de 2-2'5 L.
Està desaconsellat el consum de qualsevol beguda alcohòlica.

