



# Orientação Nutricional pós Diabetes Gestacional

A maioria das mulheres apresenta normalização das glicemias nos primeiros dias após o parto.

No entanto, é importante o acompanhamento com o seu endocrinologista e nutricionista onde, idealmente, eles irão traçar um plano de cuidados que almejará a manutenção de uma dieta saudável e adequação do peso próximo do ideal.

É importante a manutenção do aleitamento materno que, além dos benefícios ao bebê, está associado à prevenção do Diabetes tipo 2 em mulheres com histórico de Diabetes Gestacional (DMG).

Pensando na adequação qualitativa da sua dieta no período pós DMG, podemos destacar algumas recomendações:

Preze por uma alimentação in natura ou minimamente processada. O quanto mais natural for a sua alimentação, tanto melhor.

Veza ou outra, substitua os carboidratos refinados (arroz branco, macarrão comum, pão e biscoito comuns) pelas opções integrais (arroz integral, macarrão integral,

pão e biscoito integrais); Inclua Vegetal Folhoso e Legumes diariamente nas refeições principais. Inclua pelo menos um vegetal verde. Eles são essenciais devido a sua excelente quantidade de fibras e são fonte de minerais, vitaminas e compostos antioxidantes. Adicionalmente, acrescente sementes de abóbora, girassol, linhaça, chia ou quinoa para incrementar a sua salada em sabor e nutrientes.

Inclua de 3 a 5 porções de frutas no seu dia. Sendo, pelo menos uma destas, rica em vitamina C.

Os alimentos ricos em Cálcio, como o leite e derivados, devem ser incluídos na sua dieta. Na presença de intolerância a lactose, lance mão dos lácteos sem lactose ou converse com o seu nutricionista para ajustes individuais.

Dê preferência a preparação grelhada, assada ou cozida com pouco óleo. Procure incluir peixes no seu cardápio pelo menos 2 vezes por semana;

E finalmente, tenha uma hidratação adequada, algo entorno de 40 mL/kg de peso, sobretudo enquanto amamenta.

NEO CENTER

