

O QUE COMER NO ALMOÇO E JANTAR?

Verduras e legumes:

pelo menos a metade do
prato!



Leguminosas:



2 conchas de
feijão

OU



5 col sopa de
grão de bico

OU



5 col sopa de
lentilha

Proteínas:



2 ovos

OU



1 filé de
frango

OU



1 bife de
carne

Carboidratos:

escolha apenas 1 desses
alimentos em cada refeição –
aipim, batatas, arroz integral,
macarrão integral



3 col de sopa
de macarrão
integral

OU



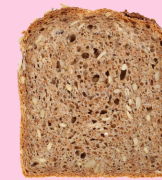
3 col sopa de
arroz integral

OU



2 col de sopa de
batata inglesa

O QUE COMER NO CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES ENTRE AS REFEIÇÕES?



Pães:
sempre
integrais



logurte:
natural/sem
açúcar

Frutas:

até 4 porções ao dia de
frutas diferentes!



1 banana



1 maçã



1 laranja



1 fatia de
mamão

COMPLICAÇÕES QUE PODEM OCORRER COM O SEU BEBÊ:

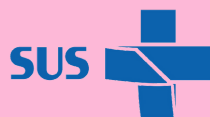
- Peso maior que 4 kg, com dificuldades no parto e fraturas
- Problemas na respiração
- Hipoglicemia (baixa de glicose)
- Icterícia (pele amarela)
- Maior risco de desenvolver obesidade e diabetes na vida adulta
- Óbito fetal

COMPLICAÇÕES QUE PODEM OCORRER COM VOCÊ:

- Infecção de urina e candidíase
- Pressão alta
- Parto prematuro
- Maior risco de hemorragia pós-parto
- Maior risco de diabetes no futuro
- Óbito

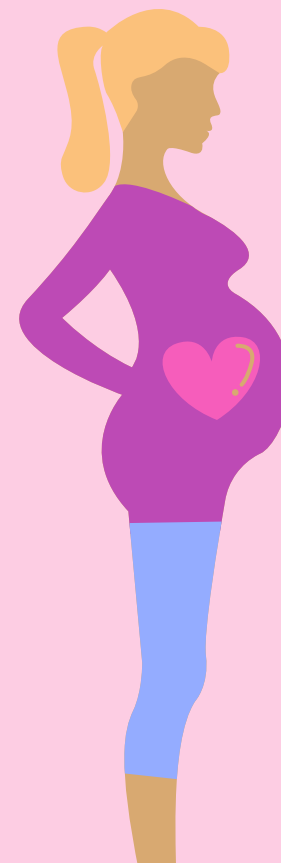
A ALIMENTAÇÃO
É A CHAVE PARA
A PREVENÇÃO E
TAMBÉM A SUA
ALIADA QUANDO
JÁ TIVER A
DOENÇA!

Referências utilizadas:
Sociedade Brasileira de Diabetes
Diretrizes SBD/2014-2015 e
SBD/2019-2020



SECRETARIA MUNICIPAL DE
SAÚDE

Diabetes Mellitus Gestacional



QUE MANGER AU DÉJEUNER ET AU DÎNER?

Légumes:

au moins la moitié du plat!



Légumineuses:



2 coquilles de
haricots



5 cuillères à
soupe de pois
chiches



5 cuillères à
soupe de lentilles

Protéines:



2 oeufs



1 filet de
poulet



1 steak de
boeuf

Glucides:

choisissez seulement 1 de ces
aliments à chaque repas –
manioc, pommes de terre, riz
brun, nouilles brunes)

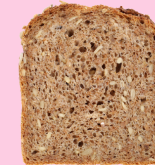


3 cuillères à soupe de pâtes
complètes ou de riz



2 cuillères à
soupe de
pomme de terre

QUE MANGER POUR LE PETIT DÉJEUNER ET LES COLLATIONS ENTRE LES REPAS?



Pains:
toujours
entiers



Yaourt:
naturel/sans
sucre

Fruits:

jusqu'à 4 portions par jour de
fruits différents!



1 banane



1 pomme



1 orange



1 tranche de
papaye

COMPLICATIONS QUI PEUVENT SURVENIR AVEC VOTRE BÉBÉ:

- Poids supérieur à 4 kg, avec des difficultés à l'accouchement et des fractures
- Problèmes de respiration
- Hypoglycémie (faible taux de glucose)
- Jaunisse (peau jaune)
- Risque plus élevé de développer l'obésité et le diabète à l'âge adulte
- Décès

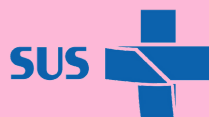
COMPLICATIONS QUI PEUVENT SURVENIR AVEC VOUS:

- Infection urinaire et candidose
- Haute pression
- Naissance prématurée
- Risque plus élevé d'hémorragie post-partum
- Risque plus élevé de diabète à l'avenir
- Décès

LA NOURRITURE
EST LA CLÉ DE LA
PRÉVENTION,
AINSI QUE VOTRE
ALLIÉE LORSQUE
VOUS AVEZ DÉJÀ
LA MALADIE!

Préparé par le stagiaire Nutrition
d'UNIVALI.

Références utilisées: Brazilian
Diabetes Society. Lignes directrices
SBD/2014-2015 et SBD/2019-2020.



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

Diabète Sucré Gestationnel

