

MEDIDAS DE ESTILO DE VIDA NA DIABETES GESTACIONAL

Autovigilância Glicémica

Deverão ser realizadas quatro determinações da glicemia capilar diárias, em jejum e 1 hora após o início das três principais refeições, podendo ser ajustado se necessário.

Nas grávidas sob terapêutica farmacológica, deverão ser realizadas quatro ou mais determinações glicémicas consoante o esquema terapêutico.



Objetivos glicémicos:

- Jejum/pré-prandial: ≤ 95 mg/dL
- 1 hora após o início das refeições: ≤ 140 mg/dL
[Poderá ser considerado o valor ≤ 120 mg/dL], se realizado 2 horas após o início da refeição]

Otimização dos hábitos nutricionais e ingestão de líquidos

O plano alimentar deve ser equilibrado e os hidratos de carbono/valor calórico total devem ser distribuídos ao longo do dia por 3 refeições principais, 2-3 intermédias (meio da manhã e 1 a 2 lanches) e uma antes de deitar.

A ceia deve conter hidratos de carbono complexos, de forma a evitar a hipoglicemia noturna e cetose matinal.

O valor calórico total deverá obedecer à seguinte distribuição de macronutrientes: 50-55% de hidratos de carbono (aporte mínimo 175 gr/dia); 30% de gorduras; 15-20% de proteínas.



Prática de atividade física

Preferencialmente a marcha, pelo menos 30 minutos diários, se possível no período pós-prandial.

Elaborado por Jaime Oliveira, em 02/2020

Bibliografia: Almeida MC. Consenso "Diabetes Gestacional": Atualização 2017. Revista Portuguesa de Diabetes. 2017;12(1):24-38.

MORADA

Av. Luís de Camões n.º 290, 2º andar
4474-004 Maia

CONTACTOS

Telefone: 229 470 950 | Fax: 229 470 959
E-mail: usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt