

妊娠中の食事 ・ ・ 主食の適量と食べ方の工夫

AS REFEIÇÕES DURANTE A GESTAÇÃO ・ ・

QUANTIDADE APROPRIADA DE ALIMENTO BÁSICO E A CRIATIVIDADE NA FORMA DE ALIMENTAR

O Bebê desenvolve conforme os nutrientes que a Mãe ingere. A principal fonte de nutrição do Bebê é a **glicose** que recebe da Mãe, por isso, a Mãe precisa consumir nutrientes suficientes focalizados nos carboidratos (glicose, amido, celulose e outros). Este informativo foca a quantidade do alimento básico e também como usar a criatividade na forma de alimentar. Como o balanceamento da refeição é importante, inclusive a mistura (acompanhamentos), vamos receber explicações detalhadas da nutricionista.

◆ A QUANTIDADE DE CALORIAS QUE DEVE CONSUMIR NUM DIA

Quanto a quantidade necessária de consumo de calorias durante a gravidez será determinada pela altura e peso anterior à gravidez e pelo atual número de semanas de gestação.

Favor confirmar na tabela abaixo a sua quantidade de calorias que é necessário consumir num dia.

Altura – Peso antes da gravidez	Fase inicial (até 13 semanas)	Fase intermediária (de 14 a 27 semanas)	Fase final (de 28 semanas em diante)
150cm ・ 56 kg ou abaixo	1500 calorias	1700 calorias	1900 calorias
155cm ・ 60 kg ou abaixo	1600 calorias	1800 calorias	2000 calorias
160cm ・ 64 kg ou abaixo	1700 calorias	1900 calorias	2100 calorias
165cm ・ 68 kg ou abaixo	1800 calorias	2000 calorias	2200 calorias

Caso o IMC (índice de Massa Corporal = indicador do grau de obesidade) (BMI = "Body Mass Index", no Japão) estiver abaixo de 25, o consumo de calorias num dia: altura (m) × altura (m) × 22 × 30 Kcal + 50 Kcal (fase inicial), 250 Kcal (fase intermediária), 450Kcal (fase final), se o IMC estiver 25 ou mais, não somar nenhum peso adicional sobre a base do número de semanas de gravidez. (Diretriz do Exame Médico da Diabetes de 2019 em diante)

ATENÇÃO: Caso o peso antes engravidar for mais do que o mencionado na tabela acima, independente ➡ do número de semanas de gravidez, vamos começar o consumo de calorias pela **fase inicial!**
A quantidade da tabela acima serve como referência, será ajustada conforme a constituição física da Mãe antes da gravidez, do aumento do peso durante a gravidez e a situação de desenvolvimento do Bebê.

◆ A QUANTIDADE DO ALIMENTO BÁSICO



O alimento básico é o arroz, o pão, o macarrão e outros que contêm bastante carboidrato (glicose).

Durante a gravidez dentro das calorias consumidas num dia, necessita que **pelo menos 50% provenham do carboidrato.**

Favor utilizar a tabela abaixo como quantidade de referência de arroz ou pão, de uma refeição.

Consumo de calorias de um dia	Quantidade de arroz de uma refeição	Numa refeição a quantidade de pão de forma de 6 fatias
No caso de 1600 calorias	150g	1 e meia fatias
No caso de 1800 calorias	180g	1 e meia a 2 fatias
No caso de 2000 calorias	200g	2 fatias
No caso de 2200 calorias	230g	2 a 2 e meia fatias

Cresço com os nutrientes que recebo da Mamãe (principalmente a glicose) !



Em um dia, caso for consumir um pouco menos de 50% de calorias do alimento básico, calcula-se que 50 gramas de arroz tem 80 Kilo/calorias, pão de forma de 6 fatias, a metade de uma fatia tem 80 Kilo/calorias
(Método de tratamento da diabetes através da alimentação, tabela de conversão de gêneros alimentícios, 7ª edição).

◆ A CRIATIVIDADE NA FORMA DE ALIMENTAÇÃO

Durante a gravidez é necessário consumir nutrientes suficientes focados principalmente no carboidrato (glicose).

No entanto, o carboidrato tem um efeito significativo no aumento do nível de glicose no sangue, após as refeições.

A FORMA DE ALIMENTAÇÃO QUE, APÓS AS REFEIÇÕES, DIFICULTA O AUMENTO DO NÍVEL DE GLICOSE NO SANGUE

① TOMAR 3 REFEIÇÕES AO DIA, COMER EM HORÁRIOS DETERMINADOS

② PRATO DE ACOMPANHAMENTO ⇒ PRATO PRINCIPAL ⇒ PRATO BÁSICO COMER NESTA SEQUÊNCIA



Alimentos que contêm bastante fibras: verduras, cogumelos e outros



Alimentos que contêm bastante proteínas: carnes, peixes, soja, pratos com ovos



Alimentos que contêm bastante carboidratos: arroz, pão e outros

③ SE MESMO ASSIM, APÓS AS REFEIÇÕES, CONTINUAR COM O NÍVEL ALTO DE GLICOSE NO SANGUE, CONSUMIR EM PARTES, PRINCIPALMENTE, O PRATO BÁSICO (CARBOIDRATOS) (『POR QUE É BOM DIVIDIR AS REFEIÇÕES?』 Veja a referência)
Referência desejável: que o nível de glicose de 1 hora após a refeição seja inferior a 140 mg/dl ou de 2 horas após a refeição seja inferior a 120 mg/dl

(Guia de Tratamento Médico da Diabetes 2022-23)

分割食の例 EXEMPLO DE DIVISÃO DA REFEIÇÃO

Em 1 dia 2000 calorias
No caso de 1 refeição 200g de arroz



Na medida do possível, procure pesar a quantidade de arroz!

NA HORA DA REFEIÇÃO:

(CAFÉ DA MANHÃ – ALMOÇO – JANTAR)

Arroz 150 g (Uma tigela de porção média cheia)

Pode ser quaisquer um dos outros abaixo:

Pão de forma de 6 fatias 1 fatia e meia
Macarrão seco (“udon”, “soba”, espaguete) na média de 80 g

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA (LANCHE)
(DE MANHÃ – À TARDE – ANTES DE DORMIR)
Arroz 50 g (Metade de um “onigiri” da Loja de Conveniência)

Pode ser quaisquer um dos outros abaixo:

Pão de forma de 6 fatias: meia fatia
Macarrão seco (“udon”, “soba”, espaguete 25 g
Batata doce assada (meia unidade) (50 g)
logurte (adocicado, na média de 20 g)
Laranja 1 unidade, banana 1 unidade, maçã
meia unidade

◆ QUANTIDADE DOS ACOMPANHAMENTOS (MISTURA) E OUTROS



- TODAS AS REFEIÇÕES
 - Carnes, peixes, ovos, pratos usando a soja, desses quaisquer 2 pratos
 - Verduras: se for crua, na quantidade de 2 mãos cheias, se for cozida 1 mão cheia

- EM 1 DIA
 - Frutas: quantidade apropriada
 - Derivados de leite: aproximadamente 300 ml