



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

Guia detalhado

DE NUTRIENTES PARA MULHERES QUE PLANEJAM ENGRAVIDAR



Nutrientes essenciais

VITAMINA B9 OU ÁCIDO FÓLICO

A suplementação de metilfolato deve ser iniciada antes da concepção (entre 1 a 3 meses antes de engravidar), para reduzir riscos de malformações e proteger a saúde do tubo neural do bebê em formação.

Fontes alimentares: O folato (vitamina B9) é encontrado em alimentos como feijões, vegetais verde escuros, frutas cítricas como a laranja, ovos, fígado, carnes, frutos do mar, entre outros. No Brasil, tem-se a fortificação mandatória (obrigatória) das farinhas de trigo e milho com ácido fólico, que é a forma sintética do folato.

VITAMINA B12

A deficiência de vitamina B12 tem sido relacionada com baixo peso ao nascer e prematuridade.

As gestantes e nutrizes vegetarianas ou com reduzido consumo de carnes devem fazer suplementação da vitamina B12 para suprir a necessidade diária. Entretanto, limites abaixo dos níveis recomendados, são encontrados em grande parte das mulheres

Todas as tentantes devem preferencialmente fazer o monitoramento de exames bioquímicos para adequação nutricional.

Fontes Alimentares: Alimentos de origem animal são as principais fontes de vitamina B12. Assim, uma dieta que contenha carne (seja ele bovina, suína, de aves ou de peixes de frutos do mar), ovos, leites e derivados tendem a ser capazes de garantir as quantidades ideais desse nutriente.



COLINA

A colina tem sido apontada na literatura científica como “nutriente construtor do cérebro”, devido ao seu aparente papel no desenvolvimento do sistema nervoso central. Recentes pesquisas tem demonstrado efeitos positivos em sua suplementação nas gestantes.

Fontes alimentares: Uma fonte alimentar interessante é a gema do ovo, que tem altas concentrações de colina e boa acessibilidade à população, além do leite.

VITAMINA D

A vitamina D é essencial para a saúde humana, especialmente para os ossos, a contração muscular, a condução nervosa e o funcionamento geral das células. Baixas concentrações de vitamina D no sangue das gestantes têm sido associadas a complicações da gravidez.

Fontes alimentares: Presente em alimentos como peixes, cogumelos, gema de ovo e fígado bovino. Mas a principal fonte de vitamina D para nosso corpo é, sem dúvida nenhuma, a exposição ao sol.

VITAMINA C

A vitamina C tem múltiplas funções: metabolismo de aminoácidos, colesterol, ácido fólico, síntese de colágeno, proteção contra toxicidade e infecções, ajuda na absorção do ferro não heme e sua utilização. Ingerir uma quantidade insuficiente de vitamina C pode se associar a complicações na gravidez, como pré-eclâmpsia (aumento da pressão arterial inchaço generalizado), anemia e ter um bebê pequeno.

Fontes alimentares: Alimentos como brócolis, couve-manteiga, pimentão, repolho; e frutas, como acerola, goiaba, mamão papaia, limão, kiwi, laranja, tangerina, são boas fontes de vitamina C.



FERRO

Antes mesmo de engravidar, seu corpo precisa de ferro para realizar uma série de funções, como a produção de hemoglobina (proteína do sangue que ajuda a carregar oxigênio para as células do corpo) e a manutenção de um sistema imunológico saudável.

Uma vez que você fique grávida, o ferro passa a ser ainda mais importante. Dentre os motivos estão:

- a quantidade de sangue aumenta do seu corpo em até 50% durante a gestação, então mais ferro é necessário para produzir mais hemoglobina.
- ferro a mais também é usado pelo bebê em desenvolvimento e pela placenta, especialmente no segundo e terceiro trimestres.
- muitas mulheres precisam de ferro porque já começaram a gravidez com estoques insuficientes (carência de ferro pode levar a um tipo de anemia associada a partos prematuros, baixo peso do bebê ao nascer e até, em casos mais graves, mortalidade infantil).

Fontes alimentares: Carnes vermelhas, legumes, verduras e grãos (feijões, lentilhas, grão de bico...)

ÔMEGA 3 - EPA E DHA

Seu consumo regular apresenta inúmeros benefícios, dentre os quais: Anti-inflamatório e imunomodulador para a mãe; Beneficia na formação e proteção dos tecidos neurais do bebê no momento de maior desenvolvimento de seu Sistema Nervoso Central (do 3º tri até 1 ano e meio de vida); Auxílio em prolongar gestações de alto risco; Reduz risco de parto prematuro; Aumento do peso do recém-nascido, comprimento e circunferência da cabeça, etc...

Fontes alimentares: pescados, moluscos, algas e crustáceos, desses atum, anchova, sardinha, salmão e peixes de água frias são maiores fontes. Frutos oleaginosos, sementes, vegetais, gema de ovo, polvo e carnes.



MAGNÉSIO

Mineral fundamental na gestação. A carência desse mineral é bem comum. Além da baixa ingestão de alimentos fonte (vegetais).

A carência desse mineral está relacionado com fadiga, irritabilidade, dores de cabeça, câimbras, resistência ao tratamento com vit D, predisposição ao inchaço e aumenta o risco de pré-eclâmpsia (no 2º e 3º trimestre). Níveis adequados previne parto prematuro e RCIU (Restrição do crescimento intra-uterino), relaxa musculatura e reduz constipação

Fontes alimentares: clorofila, vegetais verde escuros (sobretudo orgânicos), leguminosas, carne de frango e peixe, grãos integrais e sementes (abóbora e girassol), nozes e amêndoas, tofu, abacate, banana, chocolate amargo sem açúcar.

ZINCO

Comum estar em baixa na gravidez (e antes) pelo uso de DIU e Anticoncepcionais, além do excesso de suplementação de ác fólico. A carência leva à maior risco para aborto espontâneo, alterações no tubo neural, retardo no crescimento intrauterino, prematuridade, atraso no neurodesenvolvimento {comportamento infantil e função cognitiva}

Fontes alimentares: feijões, gérmen do trigo, amêndoas, arroz integral, queijos, carne vermelha, fígado (orgânico), frango, chalota, tofu, sementes de abóbora, amendoim, leite, Nuts (castanhas e amêndoas em geral)

IMPORTANTE:

Nem todas essas vitaminas e nutrientes precisam ser suplementados.

Somente uma avaliação individual poderá identificar eventuais carências e ajustar a suplementação adequadamente.



OI, ME CHAMO LILIAN SODRÉ,

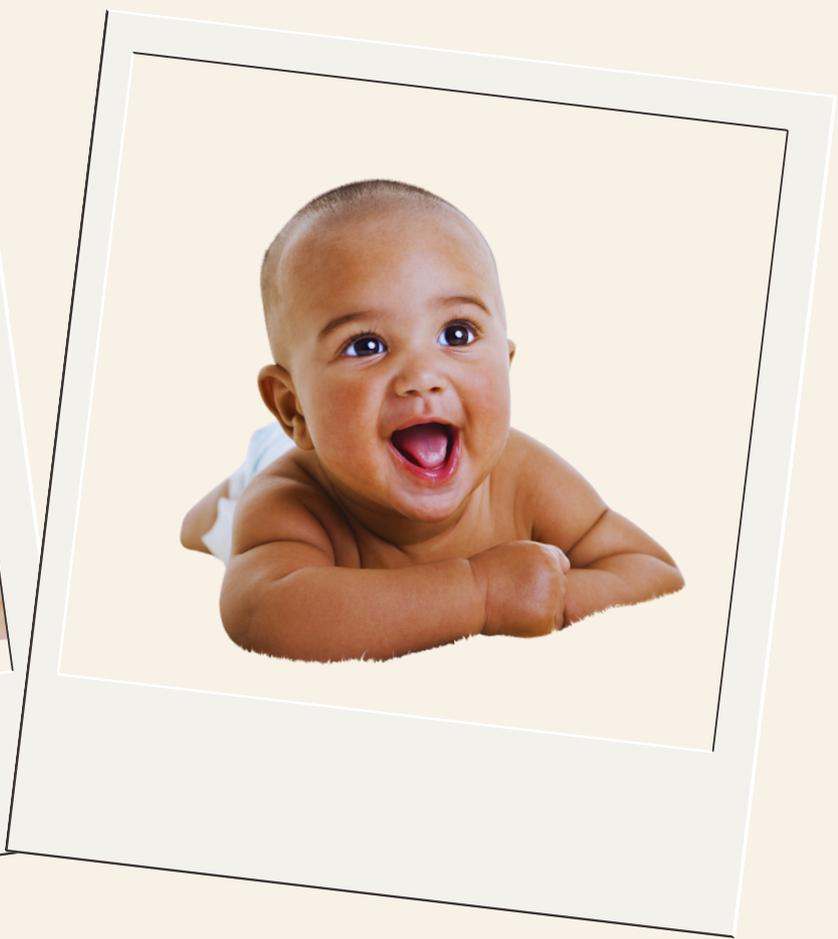
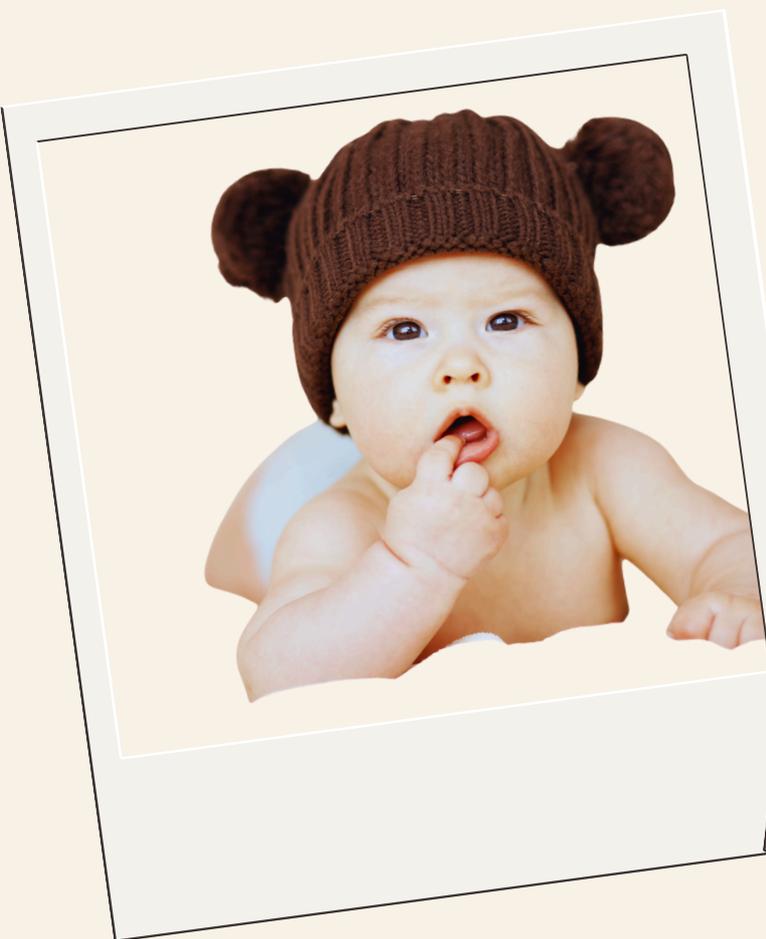
SOU NUTRICIONISTA, PÓS GRADUANDA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E HOSPITALAR PELA SANTA CASA DE SALVADOR, POSSUO CURSO DE FORMAÇÃO EM SAÚDE DA MULHER; ATENDIMENTO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO; PROGRAMAÇÃO METABÓLICA FETAL E NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA; NUTRIÇÃO FUNCIONAL NA MODULAÇÃO DA IMUNIDADE E INFLAMAÇÃO E ATENDIMENTO NUTRICIONAL À GESTANTE.

FASCINADA PELA INTERAÇÃO ENTRE ALIMENTOS E SAÚDE, DECIDI DEDICAR MINHA VIDA PROFISSIONAL PARA AJUDAR AS PESSOAS A ALCANÇAREM SEUS OBJETIVOS DE SAÚDE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO.



ACREDITO FIRMEMENTE QUE NÃO HÁ PODER MAIS TRANSFORMADOR QUE UMA DIETA BALANCEADA E PERSONALIZADA POSSA TER NA VIDA DE CADA INDIVÍDUO.

SE VOCÊ QUER TRAÇAR UM CAMINHO PARA UMA GESTAÇÃO SAUDÁVEL E REALIZAR O SONHO DE SER MÃE, AGENDE UMA CONSULTA PARA TER UM ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO.



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

