

# NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO



# A NUTRIÇÃO IDEAL, DA PRÉ-CONCEPÇÃO À AMAMENTAÇÃO

A nutrição durante o período de 1.100 dias que engloba a pré-concepção, gestação e amamentação representa uma janela de oportunidades importante para a saúde da mulher. Nessa fase, a nutrição e a alimentação afetam a saúde das mulheres e das futuras gerações. Portanto, é fundamental que elas tenham uma dieta equilibrada, que forneça todos os nutrientes essenciais em quantidades e proporções adequadas.

## NUTRIENTES NA GESTAÇÃO

Nutrientes adicionais, introduzidos na dieta por meio de suplementos alimentares, podem ajudar a garantir que as necessidades nutricionais sejam atendidas. A Academia de Nutrição e Dietética considera que suplementos de micronutrientes são necessários quando os requisitos nutricionais não são atendidos apenas por meio da dieta ou em casos de maiores necessidades secundárias ao crescimento, como na gravidez e na amamentação



## O QUE É A NUTRIÇÃO

A nutrição é definida como a ingestão de alimentos necessária para promover o crescimento, a realização de todas as funções do organismo e garantir uma boa saúde. A nutrição adequada é definida como uma dieta balanceada que fornece todos os nutrientes essenciais em quantidades e proporções ideais; a má nutrição é a dieta que não possui quantidades adequadas de nutrientes, seja por desequilíbrio, ingestão insuficiente ou quando alguns componentes estão presentes em excesso.

## QUAL A INGESTÃO DE NUTRIENTES IDEAL?

A ingestão ideal de nutrientes é aquela que promove a saúde e reduz o risco de Doenças. A maioria dos especialistas acredita que a má nutrição esteja associada apenas à desnutrição, devido a uma ingestão inadequada de macronutrientes, chamada de desnutrição energético-proteica. Entretanto, considera-se também como causa a ingestão inadequada ou o aumento de perdas de vitaminas e minerais, levando à deficiência de um ou mais micronutrientes, o que caracteriza a fome oculta, com alterações fisiológicas não perceptíveis no exame clínico.



# Dieta Balanceada

## Pré concepção

Ferro, vitamina B12, vitamina D, folato, iodo

## 1º trimestre

Ferro, vitamina B12, vitamina D, folato, proteína, lipídeos

## 2º e 3º trimestre

Proteína, lipídeos, carboidratos, ferro, cálcio, vitaminas

## Amamentação

Proteína, lipídeos, cálcio, ferro, vitamina D



períodos críticos para o desenvolvimento de órgãos e tecidos embrionários fetais



ganho de peso gestacional apropriado

## Necessidades diárias de ingestão dos nutrientes e função

### Nutrientes

### Função

Proteína

Nutriente essencial para os componentes estruturais e funcionais das células

Ômega 6

Componente estrutural da membrana celular, envolvido na sinalização celular, precursor de mediadores anti-inflamatório

Ômega 3

Desenvolvimento neurológico, crescimento, precursor de mediadores anti-inflamatório

Carboidratos

Estímulo para crescimento

Folato

Função neurológica, formação do tubo neural, desenvolvimento do cérebro

Vitamina B12

Função neurológica, formação do tubo neural, desenvolvimento do cérebro

Vitamina A

Visão, imunidade, desenvolvimento e crescimento de órgãos e membros, produção de glóbulos vermelhos

## Necessidades diárias de ingestão dos nutrientes e função

### Nutrientes

### Função

Vitamina D

Função imunológica, crescimento dos ossos, balanço de cálcio e fósforo, secreção de insulina, controle da pressão arterial

Vitamina B6

Múltiplas funções enzimáticas - metabolismo proteico, função neurológica

Iodo

Adaptação tireoidiana à gravidez, desenvolvimento do cérebro

Ferro

Síntese de hemoglobina, funcionamento dos órgãos

Cálcio

Função muscular, desenvolvimento esquelético, transmissão de impulso nervoso, secreção hormonal

Selênio

Fertilidade, crescimento fetal, prevenção do estresse oxidativo

zinco

Função imunológica/ resistência a infecção, crescimento, neurodesenvolvimento

colina

Função da membrana celular, transmissão neural de impulsos, desenvolvimento cerebral e formação do tubo neural

## Necessidades diárias de ingestão e função e dos nutrientes

### Nutrientes

### Função

Biotina

Função imunológica e neurológica

Cobre

Função imunológica, formação de tecido conectivo, metabolismo do ferro, sistema nervoso central

### Quando e como aplicar a suplementação nutricional para mulheres



Os suplementos multivitamínicos pré-natais, os polivitamínicos como queen care, fiber vit e green energy fornecem ácido fólico, colina, vitamina D e muitos outros micronutrientes essenciais durante a gestação. As principais diretrizes sobre suplementação de micronutrientes nos períodos de pré-concepção, gestação e lactação apontam que mesmo as mulheres com baixo risco para o desenvolvimento de defeitos do tubo neural, que querem engravidar ou estão no primeiro trimestre da gravidez, devem ser aconselhadas a consumir ácido fólico nas quantidades de 0,4-0,8 mg/dia, para prevenção. O ácido fólico é um dos poucos micronutrientes mais biodisponíveis na forma sintética de suplementos ou alimentos fortificados do que na forma dietético natural (folato).

## Quais suplementos são essenciais na gestação?



Vitamina D



Ômega 3



Queen care



Óleo de abacate



Green Energy



Fiber Vit

Fornecem nutrientes essenciais para formação do bebê



## Quais outros suplementos posso utilizar na gestação na gestação?



**Colágeno**: Reduz a flacidez e previne estria



**Própolis**: Melhora a imunidade



**Clorella**: Reduz inchaço na gestação



**Triptofano**: melhora os aspectos relacionados ao humor e reduz depressão pós parto



**Regu night**: Melhora a qualidade do sono

## Quais suplementos NÃO devo utilizar na gestação?



**Urea Life:** A quantidade de urea adicionada é superior ao recomendado



**Café verde:** O consumo de cafeína deve ser controlado na gestação



**Colágeno abacaxi:** o adoçante utilizado nesse colágeno não é recomendado na gestação



**Regu fine:** Suplementos para emagrecimento NÃO devem ser utilizados por gestantes



**Chá verde:** contém cafeína e o consumo de cafeína deve ser limitado na gestação

## Quais suplementos NÃO devo utilizar na gestação?



**Vita life:** Contém cafeína e estimulante que não são indicados



**Regu life:** Contém ervas que podem ser abortivas



**Slim:** promove a vasodilatação, que não é recomendada na gestação



**Sculp Plus:** Suplementos para emagrecimento não devem ser utilizados por gestantes



**Supreme Plus:** Suplementos para emagrecimento não devem ser utilizados por gestantes

1

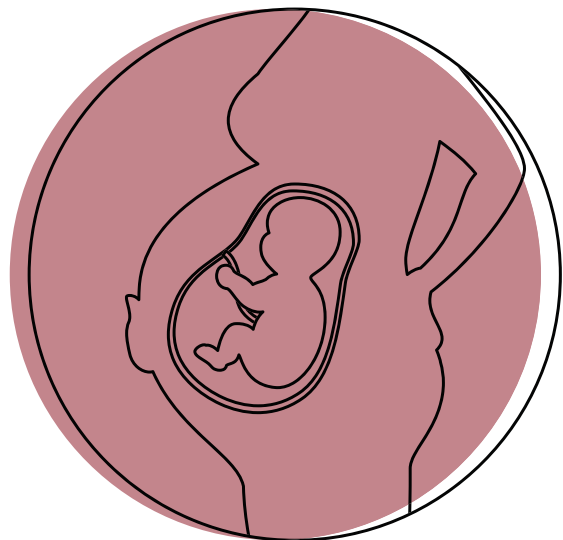
## Engravidei com sobrepeso, quais suplementos utilizar para emagrecer?

A gestação NÃO é período para redução do peso. Isto porque, durante a gestação ocorrem inúmeras mudanças no corpo da mulher que demandam um consumo energético adequado em que não se deve fazer restrições energéticas. Gestantes com excesso de peso deve ter um controle rigoroso do ganho de peso durante a gestação. As gestante PRECISAM ganhar peso, pois o bebê pesa, a placenta pesa, o líquido amniótico pesa.

2

## Vou comer por dois e não devo me preocupar com o ganho de peso gestacional...

Na gestação, é necessário ter um controle do ganho de peso e um consumo alimentar adequado. Mulheres que engravidam com excesso de peso e aquelas que ganham peso excessivamente durante esse período apresentam maiores chances de apresentar doenças como diabetes gestacional e pré-eclampsia. Por isso, durante a gestação é necessário ter um consumo alimentar ADEQUADO, nem excessivo nem restrito.



# Alimentação durante a gestação

1

## Como planejar uma refeição saudável?

Uma refeição saudável é aquela adequada em quantidades de nutrientes, de acordo com as necessidades individuais. De forma geral, deve conter alimentos de todos os grupos alimentares, de forma equilibrada.

2

## Posso tomar café durante a gestação e lactação?

A maioria dos especialistas afirma que é seguro consumir menos de 200 mg de cafeína por dia (uma xícara de café) durante a gestação e lactação.

3

## Por que a vitamina D é importante durante a gravidez?

A vitamina D, juntamente com o cálcio, ajuda o desenvolvimento dos ossos e dentes do feto, além de ser essencial para uma pele saudável e boa visão, tanto da mulher quanto do feto.

4

## Como posso obter as quantidades necessárias de vitaminas e minerais que preciso durante a gravidez?

Uma dieta equilibrada e adequada deve fornecer as vitaminas e os minerais necessários durante a gravidez. Além disso, alguns suplementos vitamínicos podem ser utilizados durante o pré-natal e ao longo da gestação para atingir a quantidade indicada de nutrientes específicos.

5

## Os óleos e gorduras são parte da alimentação saudável?

Os óleos e gorduras fornecem nutrientes importantes e ajudam na absorção de vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K.

## Como deve ser o ganho de peso durante a gestação

Estado nutricional antes da gestação	IMC	Ganho de peso durante a gestação	Ganho de peso no 2º e 3º trimestre por semana
Baixo Peso	<18,5	12,5-18kg	0,5kg
Peso Adequado	18,5-24,9	11-16kg	0,4kg
Sobrepeso	25-29,9	7-11,5kg	0,3kg
Obesidade	>30	5-9kg	0,2kg



Durante o primeiro trimestre da gestação a gestante NÃO deve ganhar peso

## Ganhei bebê: o que fazer para emagrecer?

A lactação se caracteriza como uma fase crítica do desenvolvimento humano e por isso não é indicado restrições calóricas severas nesse período. Por isso, suplementos como supreme gold, regu fine e sculp life NÃO devem ser consumidos.

### EMAGRECIMENTO NA LACTAÇÃO

A própria amamentação é "emagrecedora". Durante a amamentação ocorre um aumento do gasto energético o que auxilia na perda de peso e recuperação do peso pré gestacional

### SUPLEMENTAÇÃO NA LACTAÇÃO

Para auxiliar na perda de peso durante o período de amamentação as lactantes podem utilizar suplementos como scup plus/supreme plus, scupl green/supreme green, óleo de abacate, green enegy e clorella





## Referências

**ALMEIDA, Carlos Alberto Nogueira, FONSECA, Carolina Pimentel Eduardo Borges.**  
**Além da nutrição: O impacto da nutrição materna na saúde das futuras gerações.**  
**1ª edição, agosto, 2019**



Elaborado pela equipe de nutrição Bem Estar  
Life