

# Gravidez Vegana Saudável



## Uma gravidez saudável começa antes da concepção

Bem-estar emocional | Ambiente saudável | Atividade física | Dieta planeada

"Uma dieta vegana equilibrada pode ser desfrutada por crianças e adultos, incluindo durante a gravidez e amamentação, se a ingestão nutricional for bem planeada".

[British Dietetic Association, 2017]

### Vitaminas, minerais & gorduras essenciais

**Acido fólico B9**  
Protege contra defeitos nervosos como a espinha bífida. Tome 400 µg todos os dias e idealmente comece 2-3 meses antes da concepção.

**Vitamina A**  
As necessidades duplicam durante a amamentação. Coma vegetais ricos em carotenóides, como batata-doce, cenoura, abóbora, pimento, espinafre e brócolos todos os dias.

**Vitamina B12**  
As dietas veganas têm pouca B12 pois só está disponível em alimentos fortificados ou suplementos. É essencial para o desenvolvimento das células cerebrais e dos nervos. Tome 20-100 µg diariamente ou 1000 µg 2x/semana.

**Vitamina D3**  
Suplemente com 15-25 µg (600-1000 UI) de D3 de base vegetal por dia, quando a exposição solar seja limitada, particularmente durante os meses de inverno. As nossas recomendações assumem que quem segue uma dieta vegana não consome vitamina D de fontes alimentares. Por favor confirme com o seu médico.

**Proteína**  
Inclua uma porção de alimentos ricos em proteína em cada refeição e lanche. Feijões e leguminosas, leite de soja, tofu, tempeh, frutos secos e sementes são boas fontes vegetais. As necessidades aumentam no terceiro trimestre e durante a amamentação.

**Ácidos gordos Ómega-3**  
Nozes e sementes de linhaça e chia fornecem ómega-3 de cadeia curta (ALA). Isto poderá não produzir quantidades adequadas de DHA para o desenvolvimento do cérebro do bebé. Suplemente com DHA à base de algas (500 mg/dia) durante a gravidez e durante a amamentação.

**Cálcio Ca**  
A alta ingestão de cálcio pode proteger contra a hipertensão e a pré-eclâmpsia na gravidez. O consumo diário de leites vegetais fortificados com cálcio é uma das melhores formas de atingir as necessidades de cálcio. O tofu coagulado com cálcio, alguns vegetais verdes, sementes de chia e sésamo, amêndoas e feijões também são ricos em cálcio.

**Iodo I**  
As plantas têm pouco iodo. Apesar de alguns leites vegetais serem fortificados, a fonte mais fiável é um suplemento (150-200 µg /dia). Não comece a ingerir algas marinhas durante a gravidez/amamentação. Se a sua dieta antes da gravidez incluía algas, não deixe de as comer antes de falar com um médico, pois o seu corpo pode ter-se habituado a grandes ingestões de iodo.

Uma dieta bem planeada fornece-lhe a si e ao seu bebé em crescimento todos os nutrientes necessários. Coma muitos **frutos e vegetais**, **cereais integrais**, **raízes com amido**, **feijões**, **frutos secos e sementes**.



### Outros factos importantes

#### Atividade física regular é essencial



Tente ter pelo menos **150 minutos** de atividade de intensidade moderada a **cada semana**, e enquanto se **sentir confortável**.

Tome cuidado com o exercício vigoroso. Evite ficar deitada de costas para o chão durante períodos prolongados ou exercitar-se quando há risco de quedas.

#### Tome cuidado



**Lave bem os vegetais crus** antes de os comer, para reduzir o risco de infeção por **Listeria** ou **Toxoplasmose**.

**Evite alimentos não pasteurizados**, como miso ou chucrute, assim como rebentos crus que possam conter **E. coli** ou **Salmonella**, que podem causar nascimento prematuro.

#### Evite a cafeína



**Qualquer quantidade** de cafeína aumenta o risco de aborto, nascidos-mortos e baixo peso à nascença. Reduza a ingestão ao longo de algumas semanas com o objetivo de **eliminar completamente**. As versões descafeinadas são seguras.

\* Veja a nossa folha informativa Dieta, Estilo de Vida e Fertilidade sobre o conteúdo de cafeína de algumas bebidas habituais.

#### Nenhum consumo de álcool é seguro na gravidez



**Qualquer quantidade de álcool** pode lesar a saúde do bebé.

O Chief Medical Officer do Reino Unido recomenda que **na gravidez não haja ingestão de nenhuma quantidade de álcool ou tabaco**.

#### Mais informação

[pbhp.uk/kids.nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-mums-to-be](http://pbhp.uk/kids.nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-mums-to-be)

#### Informação fornecida por

**Dr Miriam Martinez-Biarge - Pediatra**