

FULL INFORMATIU PER A LA REALITZACIÓ DE LA CORBA DE GLUCOSA EN LA GESTANT (ALIMENTACIÓ VEGANA)

(TTOG-100mg: Test de tolerància oral a la glucosa)

L'anàlisi s'ha de fer en dejú (mínim 8h).

La prova té una durada de 3h, durant les quals haurà d'estar asseguda i sense fumar.

Haurà de seguir la següent dieta durant els 3 dies previs a la realització de la prova.

DIETA

(2100 calories: 265 g CHO, 125 g proteïnes, 60 g de greixos)

ESMORZAR

- 1 vas de beguda de soja
- 40 g pa i 25 g d'humus.

MIG MATÍ

- 200 g de taronja (o 200 g pera o 160g de poma).

DINAR

- 1 plat d'enciam i
- 200 g mongeta tendra (o espinacs o pastanaga) i
- 130 g patata bullida (o 130 g arròs bullit o 130g de pasta) i
- 20 g pa i
- 150 g proteïna (llegums, tofu, tempeh, seitan...)
- i 200 g taronja (o 200 g pera o 160 g poma)

BERENAR

- 1 iogurt de soja sense ensucrar i
- 200 g taronja (o 200 g pera o 160 g poma)

SOPAR

- Igual que el dinar

Abans d'anar a dormir: Un vas de beguda de soja i dues galetes maria (o 20 g de pa)

Oli: 15g durant tot el dia

RESULTAT

Si la prova surt alterada (diagnòstic de diabetis gestacional) rebrà una trucada telefònica en la que se li comentarà el resultat i se la remetrà a l'hospital per a seguir controls en la consulta d'Obstetrícia de Risc i l'Educadora de diabetis.