

## FULL INFORMATIU PER A LA REALITZACIÓ DE LA CORBA DE GLUCOSA EN LA GESTANT (TTOG-100mg: Test de tolerància oral a la glucosa)

L'analítica 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)*

<b>ESMORZAR</b>	1 vas de llet descremada 40 g pa i 25 g de pernil o formatge.
<b>MIG MATÍ</b>	200 g de taronja (o 200 g pera o 160g de poma).
<b>DINAR</b>	1 plat d'enciam i 200 g mongeta tendra (o espinacs o pastanaga) i 130 g patata bullida (o 130 g arròs bullit) i 20 g pa i 150 g pollastre sense pell (o 150 g peix o 150 g vedella) i 200 g taronja (o 200 g pera o 160 g poma)
<b>BERENAR</b>	1 vas de llet (o 2 iogurts descremats) i 200 g taronja (o 200 g pera o 160 g poma)
<b>SOPAR</b>	Igual que el dinar
<b>Abans d'anar a dormir:</b>	Un vas de llet descremada 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.