

Gestação

- Gestação vegana tem mesmos desfechos que onívora em relação ao peso ao nascer e duração da gestação.
- Pode proteger contra o desenvolvimento de pré-eclâmpsia, ajudar no quadro de constipação e até mesmo prevenir doenças pediátricas como diabetes.
- Oferece os nutrientes necessários para o desenvolvimento neurológico e não associada com menor desenvolvimento neurocognitivo em crianças.
- Menor prevalência de ganho excessivo de peso, de diabetes gestacional e de pré-eclâmpsia.
- Imprinting metabólico = o que a alimentação durante a gestação vai trazer para a criança em relação ao metabolismo e saúde.
- Gestação com uma boa alimentação traz menores riscos de doenças crônicas não transmissíveis, para a criança/futuros adultos,
- Alimentação a base de vegetais gera menor risco de doenças cardiovasculares para crianças.
- Alimentação a base de vegetais tem maior consumo de fibras o que pode evitar o desenvolvimento da diabetes gestacional.

Vitamina, minerais e gorduras essenciais para esse momento:

Ácido fólico

As recomendações devem seguir os mesmo protocolos de gestantes no geral. OMS recomenda, para todas as gestantes, a suplementação de ácido fólico durante toda a gestação e, se possível, na pré-concepção para prevenir doença do tubo neural.

No reino vegetal encontra-se essa vitamina em abundância em alimentos como: vegetais de folhas verdes escuras, ervilhas, grão-de-bico e os alimentos fortificados podem ser uma alternativa, porém isso não exclui a necessidade da suplementação.

Vitamina b12

Durante esse período o aumento das atividades metabólicas do corpo pode gerar a queda de B12, logo a deficiência de B12 na gestação pode ocorrer independente da alimentação devido a alta demanda.

Com a falta de vitamina B12, o ácido fólico não exerce sua função no organismo, assim a deficiência de B12 relaciona-se com maior risco da doença do tubo neural, além de poder gerar riscos para a mãe. Também, para que o bebê mantenha os níveis adequados dessa vitamina a ingestão diária materna precisa estar adequada. O tratamento de níveis baixos b12 é por suplementação.

Formas de ingerir a vitamina B12 é por suplementação ou alimentos fortificados.

Ferro

Todas as gestantes têm um potencial risco de deficiência (7-30% de todas as gestantes), as necessidades de ferro dobram nesse período. A OMS recomenda suplementação de ferro para gestantes (vegana ou onívora) a partir da 20ª semana de gestação, porém a avaliação bioquímica é fundamental para definir que a suplementação comece antes desse período.

Diversos estudos demonstram que a dieta vegetariana não leva a um maior risco de anemia ferropriva. A recomendação é de 28 mg de ferro/dia na gestação.

Inclua alimentos fontes de ferro como, ervilha, grão-de-bico, lentilha, feijão, aveia, couve e brócolis em todas as refeições e associá-los com alimentos fontes de vitamina C, por exemplo frutas ou limão na comida, aumenta a absorção

Zinco

É essencial para o crescimento dos bebês.

Revisões sugerem não haver diferença dos níveis de biomarcadores de zinco em onívoras e vegetarianas. A necessidade diária passa de 8 para 11mg na gestação e 12mg na lactação.

São fontes: Cereais integrais, leguminosas, semente de chia, de abóbora e de girassol e a pasta de amendoim.

Para aumentar a absorção, faça técnicas como o remolho e/ou germinação e inclua alimentos fontes de vitamina C.

Gestação

Cálcio

Há uma grande demanda neste ciclo da vida. A necessidade se mantém de 1000 mg/dia para cálcio.

Consumir vegetais como gergelim, amêndoas, soja, tempeh e bebidas vegetais fortificadas que, podem ser grandes aliadas para ajudar nesse aporte de cálcio. Evite alimentos ricos em oxalato, como espinafre, folha de beterraba e cacau. Fazer exercícios e ter níveis ótimos de vitamina D e B12 afetam a mineralização dos ossos. Suplementação deve ser considerada em casos em que a ingestão por meio da alimentação é menor do que 500mg/dia.

Iodo

Desempenha papel fundamental no desenvolvimento do sistema nervoso do feto. Na gestação e na lactação, a demanda de iodo aumenta.

Em diversos países a fortificação do sal com o iodo foi uma medida de saúde pública devido às poucas quantidades encontradas em alimentos e a grande variabilidade de acordo com questões geográficas. Logo, fazer o consumo adequado do sal iodado é a fonte mais conveniente e segura.

Vitamina D

Para gestantes com baixa exposição solar ou níveis insuficientes recomenda-se a suplementação de acordo com as recomendações voltadas para gestantes não veganas.

Nesse período, prefira, se possível, suplementar com a vitamina D3 vegana.

Ômega-3

O ômega-3 é uma gordura essencial. Relaciona-se neurogênese, formação de retina, bainha de mielina, depressão pós parto, com benefícios para a função visual e desenvolvimento neurológico do feto. A conversão de EPA e DHA é prejudicada na gestação e lactação, todas as mulheres com baixo consumo de fontes alimentares (vegetarianas e onívoras), a suplementação tem sido indicada.

O consumo de fontes vegetais de ômega-3 são indicadas, as principais fontes são, sementes de linhaça e chia, nozes e óleo de linhaça ou óleo de chia.

Proteína

Conforme o bebê cresce, a demanda aumenta. Na gestação e lactação têm maior necessidade de proteína, principalmente no 3º tri, podendo chegar até 1,2g/kg/dia.

Pelos alimentos vegetais, como leguminosas, conseguimos tranquilamente atingir as necessidades.

Sugere-se colocar uma porção a mais de alimentos fontes de proteínas em cada refeição, feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja, tofu, aveia, sementes e castanhas são boas fontes.

Alimentos para excluir:

- Álcool
- Cafeína

Referências: J Acad Nutr Diet. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. 116; 2016: 1970-1980. - Piccoli, G.B., et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. BJOG. 2015; 122(5): 623-633. - Pistolatto, F. et al. Plant-Based and Plant-Rich Diet Patterns during Gestation: Beneficial Effects and Possible Shortcomings. Advances in nutrition (Bethesda, Md.) vol. 6,5 581-91. 15 Sep. 2015, doi:10.3945/an.115.009126 Dr Miriam Martinez-Biarge. Healty Vegan Pregnancy. Plant-Based Health Professional UK. 2024 - Tomova, A., et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. Frontiers in nutrition. v. 6, n. 47. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00047> - Sebastiani, G., et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. Nutrients, v. 11,3 557. 6 Mar. 2019, doi:10.3390/nu11030557 - Carter, J.P. et al. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. South Med J. 1987, 80 (6): 692-7. - Baroni, L. et al. Vegetarian diets during pregnancy: effects on the mother's health. A systematic review. Food & function, vol. 12,2 (2021): 466-493. doi:10.1039/d0fo01991g - World Health Organization. In: Health topics. Breastfeeding: recommendations. - Davis, B.; Melina, V. Becoming Vegan: The complete reference plan-based nutrition. Summertown: Book-Publishing Company, 2014 - Beam A, Clinger E, Hao L. Effect of Diet and Dietary Components on the Composition of the Gut Microbiota. Nutrients. 2021;13(8):2795. Published 2021 Aug 15. doi:10.3390/nu13082795 - Milani C, Duranti S, Bottacini F, et al. The First Microbial Colonizers of the Human Gut: Composition, Activities, and Health Implications of the Infant Gut Microbiota. Microbiol Mol Biol Rev. 2017;81(4):e00036-17. Published 2017 Nov 8. doi:10.1128/MMBR.00036-17 - Ziętek, M.; Celewicz, Z.; Szczuko, M. Short-Chain Fatty Acids, Maternal Microbiota and Metabolism in Pregnancy. Nutrients. v.13, n.1.244. 2021. - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019

Fertilidade Masculina

Nutrientes essenciais para o desenvolvimento do espermatozóide:

Zinco: - Fundamental para o desenvolvimento do esperma.

As principais fontes são:

Ervilha, Grão-de-bico, Lentilha, Feijão, Quinoa, Sementes e Castanhas.

Para aumentar a biodisponibilidade: Germinar ou deixar de molho, em água, os grãos de leguminosas.

Ferro: Atente-se ao consumo adequado de ferro. A deficiência de ferro em homens está associada ao desenvolvimento defeituoso dos espermatozóides, à perda da libido, a danos aos espermatozoides e à diminuição da fertilidade.

Folato: - Importante para a qualidade do esperma. As principais fontes são: vegetais de folhas verdes escuras, ervilhas, grão-de-bico e alimentos fortificados.

Antioxidantes: Protegem o esperma de danos. Nesse grupo temos as vitaminas C e E, folato, zinco, selênio e licopeno. A alimentação baseada em vegetais é muito rica por conter as principais fontes de antioxidantes, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, castanhas e sementes.

Gorduras na alimentação:

→ Maior ingestão associada a menor contagem total de esperma e menor concentração de esperma.

→ Maior ingestão de gordura saturada é associada a menor concentração de esperma.

Dica: Reduzir a ingestão de gordura saturada e aumentar a ingestão de gordura poli-insaturada pode melhorar a qualidade do sêmen.

Alimentação baseada em vegetais

Homens que seguem uma dieta vegana não apresentam redução na qualidade de esperma ao comparar com homens que seguem uma dieta onívora em termos de contagem, motilidade e morfologia.

A dieta vegana pode ter um efeito protetor contra o estresse oxidativo no esperma. A redução do estresse oxidativo é importante, pois níveis elevados podem danificar os espermatozoides e afetar negativamente a fertilidade masculina.

A dieta vegana pode ser benéfica para a qualidade do esperma, especialmente na redução do estresse oxidativo.

Fertilidade Feminina

Importante ter um peso corporal adequado, pois tanto o baixo peso quanto o excesso de peso impactam na fertilidade, além de ser um potencial risco para o bebê.

Suplementação é vital para mulheres durante o período pré-concepção e durante a gestação.

Consuma alimentos fontes de folato, como os vegetais de folhas verdes escuras, ervilha, grão-de-bico e alimentos fortificados.

Faça o acompanhamento com profissional da saúde, pois algumas mulheres podem necessitar de doses mais altas da suplementação.

Aumente as fontes alimentares de ferro, como as leguminosas, cereais e nozes.

Para melhor absorção incluir a vitamina C nas refeições, evitar o consumo de chá que contenha cafeína, café e vinho com as refeições

Hábito de vida saudáveis

→ Atenção ao Tabagismo, Álcool e Poluentes: Parar de fumar. Se optar pelo consumo de álcool não ultrapasse as diretrizes, evitar bebidas.

→ Reduzir a exposição a poluentes e metais pesados, revise seus produtos de limpeza doméstica e cosméticos.

→ Faça atividades físicas

→ Atenção a cafeína, reduzir ou eliminar o consumo de cafeína antes da gravidez

Referências:

Attaman JA, Toth TL, Furtado J, Campos H, Hauser R, Chavarro JE. Dietary fat and semen quality among men attending a fertility clinic. Hum Reprod. 2012;27(5):1466-1474. doi:10.1093/humrep/des065 - Kljajic, Marija et al. "Impact of the Vegan Diet on Sperm Quality and Sperm Oxidative Stress Values: A Preliminary Study." Journal of human reproductive sciences vol. 14,4 (2021): 365-371. doi:10.4103/jhrs.jhrs_90_21 - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. - Simon. Lisa. Diet, lifestyle and fertility. Plant-Based Health Professional UK. 2024 - J. Mendiola, A. M. Torres-Cantero, J. M. Moreno-Grau, J. Ten, M. Roca, S. Moreno-Grau, R. Bernabeu. Food intake and its relationship with semen quality: A case-control study. Fertil. Steril. 2009 91(3):812 - 818 - G. M. B. Louis, R. Sundaram, E. F. Schisterman, A. M. Sweeney, C. D. Lynch, R. E. Gore-Langton, Z. Chen, S. Kim, K. L. Caldwell, D. B. Barr. Heavy metals and couple fecundity, the LIFE Study. Chemosphere 2012 87(11):1201 - 1207