

Uso de adoçantes na gestação

Quanto mais as suas papilas gustativas são expostas pelo açúcar (ou adoçantes), mais elas preferem o doce.



Há muitas controvérsias sobre o uso de adoçantes artificiais na gestação. Acredito muito que quanto mais consumir a comida na sua forma **mais pura** (sem adição de açúcar) **melhor**. E se quiser adoçar, busque adoçar com as formas mais **integrais** possíveis – como o **caldo de cana, açúcar mascavo, mel, xarope de bordo ou de tâmaras ou as próprias frutas**.

Com relação aos adoçantes artificiais, há vários estudos mostrando que alguns deles interferem na microbiota intestinal alterando as bactérias consideradas “boas” e, às vezes, até matando-as. Principalmente a sucralose parece ter esse efeito (isso já é demonstrado em um uso de 12 semanas!)

Adoçantes artificiais também podem aumentar o risco de a sua criança desenvolver obesidade. Então, tomar um refrigerante zero também pode causar um risco aumentado de desenvolvimento de obesidade.

Sacarina: Placenta é permeável a sacarina, que pode permanecer nos tecidos fetais.

E quais as orientações para as gestante diabéticas e aquelas que desenvolvem diabetes gestacional?

O adoçante deve ser utilizado **apenas** por gestantes com diabetes ou diabetes gestacional, quando **houver indicação**. Mesmo assim, o adoçante escolhido deve ser utilizado em quantidades e frequência reduzida. Há alguns adoçantes considerados seguros aprovados na gestação: **acesulfame-K, sucralose, aspartame e estévia**. Vale ressaltar que as autoridades em nutrição apresentam diferentes opiniões sobre o assunto. Particularmente, acredito que numa fase tão peculiar com a gestação, em que temos a oportunidade de dar o melhor para nosso bebê, é importante **evitar** os que foram mencionados acima, com exceção da **estévia** – a estévia não aumenta o nível de açúcar no sangue (glicemia). Uma outra opção é o **xilitol** e/ou **eritritol** – ambos não têm o gosto mais amargo no final e tem uma estrutura parecida com a estrutura do açúcar. Alguns podem causar desconforto intestinal ou diarreia em algumas pessoas, por isso não dá para exagerar. É muito importante “ouvir seu corpo” nessa fase. **Preste atenção aos sinais: seu corpo é muito inteligente, muitas vezes basta ouvi-lo.**

Desejo uma ótima gestação à você!

Com saúde, Amy Erkel – Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING

Referências

1. Sarah L Becker, Edna Chiang, Anna Plantinga, Hannah V Carey, Garret Suen, Steven J Swoap, Effect of stevia on the gut microbiota and glucose tolerance in a murine model of diet-induced obesity, *FEMS Microbiology Ecology*, Volume 96, Issue 6, June 2020
2. Zhu Y, Olsen SF, Mendola P, Halldorsson TI, Rawal S, Hinkle SN, Yeung EH, Chavarro JE, Grunnet LG, Granström C, Bjerregaard AA, Hu FB, Zhang C. Maternal consumption of artificially sweetened beverages during pregnancy, and offspring growth through 7 years of age: a prospective cohort study. *Int J Epidemiol*. 2017 Oct 1;46(5):1499-1508.
3. Pałkowska-Goździk E, Bigos A, Rosołowska-Huszcz D. Type of sweet flavour carrier affects thyroid axis activity in male rats. *Eur J Nutr*. 2018 Mar;57(2):773-782.