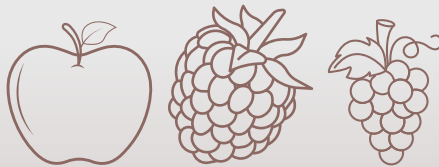


RESTRIÇÃO ALIMENTAR FOCO EM POLIFENÓIS (DUCTO ARTERIOSO)



EVITAR (principalmente se houver suspeita de constrição ductal)
Maior concentração de polifenóis / efeito mais relevante:

Chás

- Chá verde
- Chá preto
- Chá mate (chimarrão, tererê)
- Chá branco
- Chá de hibisco
- Chá de erva-mate tostada

Cacau concentrado

- Chocolate amargo (>70%)
- Chocolate meio amargo
- Cacau em pó
- Nibs de cacau

Uva e derivados

- Suco de uva integral (principal!)
- Uva roxa
- Vinho tinto (já contraindicado na gestação)

MODERAR (evitar consumo frequente ou em grandes quantidades)

Cafeína

- Café
- Cappuccino
- Energético
- Refrigerante tipo cola

Limite seguro até ~200 mg/dia

Frutas ricas em polifenóis

- Morango
- Amora
- Mirtilo (blueberry)
- Framboesa
- Cereja
- Ameixa
- Romã

Bebidas e alimentos derivados

- Sucos concentrados dessas frutas
- Smoothies “funcionais” (muitas vezes hiperconcentrados)
- Açai (principalmente com alta concentração)

CONSUMO COM BOM SENSO (sem exageros)

Vegetais com polifenóis

- Espinafre
- Couve
- Brócolis
- Berinjela
- Beterraba

Não precisam ser restritos — só evitar uso exagerado tipo “dieta detox extrema”

Oleaginosas

- Nozes
- Amêndoas
- Castanhas

Temperos naturais

- Cúrcuma
- Gengibre
- Canela

Em uso culinário: ok

Evitar: uso concentrado/suplementado

FITOTERÁPICOS (ATENÇÃO ESPECIAL)

Muitas gestantes usam achando que é “natural e seguro”:

- Extrato de chá verde
- Cápsulas antioxidantes
- Compostos “detox”
- Polifenóis em cápsulas

Evitar totalmente, principalmente no 3º trimestre

MAIS IMPORTANTE QUE A DIETA

Sempre reforçar:

Principais causadores de constrição ductal:

- Ibuprofeno
- Diclofenaco
- Indometacina

Esses têm evidência forte (dieta tem evidência moderada)

Gestante habitual (baixo risco)

Evite exageros de chimarrão, café, chás escuros e chocolate no final da gestação.

Se eco sugere constrição ductal

Cortar:

- Todos os chás
- Café
- Chocolate
- Suco de uva e frutas muito concentradas

Reavaliar com eco em 1-2 semanas

Restrição rigorosa = só se houver alteração fetal