

تغذیه در دیابت بارداری



تهیه کننده: واحد تغذیه بیمارستان علامه بهلول کنابادی

واحد آموزش سلامت—تاریخ تدوین: مرداد ۹۸

با این روش متوجه خواهید شد چه مواد غذایی در
بالا رفتن قند خونتان موثر است و در نتیجه بهتر
می توانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید.

استرس، اضطراب، خستگی و دیگر ویژگی های
روانشناختی ممکن است بر انتخاب غذا توسط زنان
باردار تاثیر گذارد. رژیم غذایی یک مادر بر تکامل
سالم جنین او و سلامت نوزادش تاثیر می گذارد.

زنانی که بیشتر احساس خستگی می کنند، استرس
بیشتری دارند و مضطرب ترند، بیشتر غذا می
خورند و به ویژه کربوهیدرات زیادتری مصرف می
کنند در نتیجه بایست از استرس به خصوص در
دوران بارداری خودداری شود.

منابع:

کتاب جامع بهداشت عمومی فصل ۱۱ / گفتار ۸/دکتر

احمدرضا درستی، دکتر سید علی کشاورز

تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۰۸

www.magiran.com

*افزایش مصرف سبزیجات به صورت خام یا
پخته(سعی کنید حداقل دو واحد در روز از سبزیجات
استفاده کنید).

*محدودیت در مصرف میوه هایی مانند هندوانه،
خربزه، طالبی شیرین، انگور عسگری، خرما و انجیر
به علت قند بالا

* محدودیت مصرف موادی مانند عسل و شیرینی
مربا، کره، آب میوه ها و سایر مواد با کربوهیدرات بالا
*پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه؛
رعایت این مسئله بر ثابت نگه داشتن قند خون مؤثر
است.

*افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم
غذا در هر وعده

* محدودیت مصرف برنج، ماکارونی و سیب زمینی
* انجام ورزش های آرام و ملایم مانند پیاده روی و
شنا

* پرهیز از مصرف بیش از اندازه نمک

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری یکی از بیماری‌هایی است که بویژه در خانمهای چاق، سلامتی آنان و سلامتی جنینشان را تهدید می‌نماید. این بیماری به علت تغییر سطح هورمونها در بدن بوجود آمده و گاهی اوقات برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می‌باشد. بهترین راه برای پیشگیری از بروز این بیماری در مادران چاق کاهش وزن قبل از بارداری و پس از آن کنترل سیر افزایش وزن در طی دوره بارداری است، ولی مادرانی هستند که به هر دلیل دچار این بیماری می‌گردند. امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی، کودکان سالمی دنیا می‌آورند.

ز شک معالج بیمار را تحت نظر گرفته و قندخون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می‌شود. اما در صورتی که دیابت بخوبی کنترل نشود می‌تواند عواقب جدی برای مادر و کودک داشته باشد. در طول حاملگی برای پیشگیری از افزایش یا کاهش زیاد قند خون لازم است با متخصص تغذیه و پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر وزن شما در شروع حاملگی بیش از معمول بود نباید سعی کنید وزن خود را کم کنید.

اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشید، انتظار می‌رود تا پایان بارداری ۷-۱۱ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. خانم‌های لاغر لازم است اضافه وزن بیشتری در طول بارداری داشته باشند.

تشخیص دیابت حاملگی:

مادر ممکن است متوجه شود که نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و خسته می‌شود و یا دچار تکرر ادرار شده است ولی اینها همگی علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و طبیعی تلقی می‌شوند. واقعیت این است که دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که تقریباً در تمام زنان حامله بین هفته‌های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه‌گیری می‌شود.

تغذیه درمانی در دیابت بارداری:

در زمان ابتلا به دیابت بارداری علاوه بر نوع و حجم مواد غذایی زمان غذا خوردن نیز بسیار مهم است.



داشتن ۶ وعده غذایی (۳ وعده غذای اصلی: صبحانه، نهار و شام و ۳ میان وعده (۱۰ صبح، میان وعده عصر و قبل از خواب) به تقسیم مناسب کالری در بدن و در نتیجه جلوگیری از افزایش یا کاهش قند کمک خواهد کرد

توصیه‌های کلی در دیابت بارداری:

*حذف قند و شکر از رژیم غذایی

*محدود کردن مواد غذایی نشاسته‌ای و شیرینی‌ها و نوشابه‌های شیرین

*محدود کردن روغن مصرفی

*حذف روغن‌های جامد و روغن‌های حیوانی از رژیم غذایی

*جایگزین کردن روغنهای مایع خوراکی در رژیم غذایی

*عدم استفاده از مواد غذایی سرخ شده در رژیم غذایی

*استفاده از مواد لبنی کم چرب