



تغذیه در دیابت بارداری



تهیه و تنظیم:

الهام آریافر
کارشناس تغذیه بیمارستان برکت فاطمه الزهرا
مینودشت

-تهیه دستگاه کنترل قند خون در منزل جهت کنترل مداوم قند (میزان قند خون را قبل از غذا و نیز 1 و 2 ساعت بعد از غذا اندازه گیری نمایید)
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 جنین 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 و در نتیجه بایست از استرس به خصوص در دوران بارداری خودداری شود.

-محدودیت در مصرف میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، 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 و عده های غذایی به ویژه صبحانه (رعایت این مسئله بر ثابت نگه داشتن قند خون موثر است)

-افزایش تعداد و عده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر و عده

-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





توصیه های کلی در دیابت بارداری:

- حذف قند و شکر از رژیم غذایی
- محدود کردن مواد غذایی نشاسته ای و شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین
- محدود کردن روغن مصرفی
- حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی
- جایگزین کردن روغن های مایع خوراکی در رژیم غذایی
- عدم استفاده از مواد غذایی سرخ شده در رژیم غذایی
- استفاده از مواد لبنی کم چرب
- افزایش مصرف سبزیجات بصورت خام یا پخته (سعی کنید حداقل دو واحد در روز از سبزیجات استفاده کنید)

معمول بود نباید سعی کنید وزن خود را کم کنید. اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشید انتظار می رود تا پایان بارداری 7-11 کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. خانم های لاغر لازم است اضافه وزن بیشتری در طول بارداری داشته باشند.

تشخیص دیابت بارداری

مادر ممکن است متوجه شود که نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و خسته می شود و یا دچار تکرر ادرار شده است ولی اینها همگی علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و طبیعی تلقی می شوند.

واقعیت این است که دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که تقریباً در تمام زنان باردار بین هفته های 24 الی 28 قند خون اندازه گیری می شود.

تغذیه در دیابت بارداری

در زمان ابتلا به دیابت بارداری علاوه بر نوع و حجم مواد غذایی زمان غذا خوردن نیز بسیار مهم است. داشتن 6 وعده غذایی (3 وعده غذای اصلی: صبحانه، نهار، شام) و 3 میان وعده (10 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.

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری در 3 الی 8 درصد بارداری ها ایجاد می شود.

دیابت بارداری یکی از بیماری های است که بویژه در خانم های چاق، سلامتی آنان و سلامتی جنینشان را تهدید می نماید. این بیماری به علت تغییر سطح هورمون ها در بدن بوجود آمده و گاهی اوقات برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد. 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.

امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت بارداری کودکان سالمی بدنیا می آورند. پزشک معالج بیمار را تحت نظر گرفته و قند خون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می شود اما در صورتی که دیابت بخوبی کنترل نشود می تواند عواقب جدی برای مادر و کودک داشته باشد.



دیابت بارداری به حد زیادی با رژیم غذایی، ورزش متعادل و کنترل وزن درمان می گردد و بندرت نیاز به انسولین می شود. 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 وزن