



بنام خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آیت الله طالقانی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

تغذیه در دیابت بارداری



تهیه و تنظیم: فاطمه شریف زاده

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

تاریخ تدوین: پاییز ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: تغذیه و رژیم درمانی گراوس

- بیشتر سیب، گلابی، انار، کیوی، آلبالو و گیلان مصرف کنید.

- بهتر است مصرف برنج را به ۴ تا ۵ بار در هفته کاهش دهید. در صورت امکان از برنج قهوه ای یا برنج مخلوط با سبزیجات مانند لوبیا پلو و سبزی پلو و ... استفاده کنید.

توصیه های کلی:

- زنان دارای اضافه وزن و و چاق بهتر است قبل از تصمیم گیری برای بارداری، وزن خود را به حد مطلوب برسانند.

- تهیه دستگاه کنترل قند خون در منزل جهت کنترل مداوم قند خون به این صورت که میزان قند خون را قبل از غذا و نیز ۱ و ۲ ساعت بعد از غذا اندازه گیری نمایید. با این روش متوجه خواهید شد چه مواد غذایی باعث بالا رفتن قند خونتان می شود.

- انجام ورزش های آرام و ملایم مانند پیاده روی و شنا

- استرس، اضطراب، خستگی و دیگر ویژگی های روان شناختی ممکن است بر انتخاب غذا تاثیر گذاشته و باعث شود که زنان باردار بیشتر غذا بخورند و به ویژه کربوهیدرات زیادتری مصرف کنند.

- انواع خوراک سبزیجات (خوراک کدو سبز، کرفس، لوبیا سبز، بادمجان، کلم) به صورت آبپز به همراه ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری روغن مایع و یک حبه سیر (در صورت نداشتن حساسیت) مصرف کنید.

- شلغم، گلابی، گیلان و پیاز دارای انسولین گیاهی هستند و باعث کاهش قند خون می شوند.

- روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب مصرف کنید. (یک واحد لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست، یک چهارم لیوان کشک و یا دو لیوان دوغ)

- روزانه حداقل ۶ لیوان آب بعد و یا قبل از غذا خوردن بنوشید. (شربت ها، آب میوه ها و غذاهای آبکی هیچگاه جایگزین آب نیستند)

مواد غذایی غیر مجاز:

- مواد غذایی با سدیم بالا، سوسیس، کالباس، هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس و پفک

- مواد غذایی پر چرب

- هر نوع غذای سرخ شده، انواع گوشت قرمز پر چرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز و لبنیات پر چرب

- قندهای ساده در مقادیر بالا: انواع شیرینی، بیسکوئیت، نوشابه های گازدار، قند، شکر، عسل، مربا و انواع بستنی

- سیب زمینی، آناناس، انگور، موز، انجیر، خربزه، هندوانه و خرمای مضافتی را به مقدار کم مصرف کنید.

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به هر درجه ای عدم تحمل گلوکز در طی دوران بارداری گفته می شود. دیابت بارداری اغلب بدون علامت است به همین دلیل تقریباً در تمام زنان باردار بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش تحمل گلوکز انجام می شود .

این بیماری به علت تغییر سطح هورمونها در بدن به وجود آمده و گاهی اوقات برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد. در ۹۰ درصد زنان بعد از زایمان سطح گلوکز خون به حد طبیعی بازمی گردد. البته امکان ابتلا به دیابت نوع ۲ در سالهای بعدی زندگی در این افراد بالا تر است.

دیابت بارداری چه تاثیری بر روی زنان باردار می تواند داشته باشد:

افزایش احتمال استرس عصبی، عفونت، فشارخون، افزایش خطر مسمومیت بارداری، زایمان قبل از موعد، افزایش وزن نوزاد و افزایش احتمال زایمان سزارین و صدمات زایمانی از عوارض دیابت بارداری است.

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. با این حال مادرانی هستند که به هر دلیل دچار این بیماری می گردند.

دیابت حاملگی به حد زیادی با رژیم غذایی، ورزش متعادل، و کنترل وزن درمان می گردد و به ندرت نیاز به انسولین می شود. در طول حاملگی برای پیشگیری از افزایش یا کاهش زیاد قند خون لازم است با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه درمانی در دیابت بارداری

قابل کنترل ترین عامل در پیشگیری و درمان دیابت، رعایت رژیم غذایی است. 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 غذایی اصلی: صبحانه، نهار و شام) و ۳ میان وعده (صبح، میان وعده عصر، و قبل از خواب) به تقسیم مناسب کالری در بدن و در نتیجه جلوگیری از افزایش یا کاهش قند خون کمک خواهد کرد.

از آنجائیکه رژیم غذایی قسمت مهم کنترل دیابت است یک بیمار دیابتی باید با گروههای مختلف غذایی و واحدهای غذایی آشنا باشد. در هرم غذایی زیر ۵ گروه اصلی غذایی نشان داده شده است.

که به ترتیب از پایین به بالا شامل:

- ۱- نان و غلات
- ۲- سبزی ها
- ۳- میوه ها
- ۴ گوشت و حبوبات
- ۵- شیر و لبنیات

چربی ها و شیرینی ها جزو گروه متفرقه می باشد.

نکته ۱: حجم هر گروه غذایی متناسب با مقدار مصرف روزانه می باشد (یعنی بیشترین مقدار مصرف باید از گروه نان و غلات و کمترین میزان از چربی ها و شیرینی ها باشد.)

نکته ۲: برای داشتن یک برنامه غذایی سالم روزانه باید از هر ۵ گروه غذایی اصلی به مقدار توصیه شده مصرف کنید.



مواد غذایی مجاز برای دیابتی ها:

- مصرف سبزیجات را افزایش دهید.
- حبوبات (عدس، لوبیا، نخود) حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند، بنابراین به میزان بیشتری مصرف کنید .
- ماکارونی را در آب جوشانده و پس از صاف کردن، صرف کنید.
- غذا را به صورت کبابی و آب پز و بخار پز مصرف کنید.
- سعی کنید سالاد را قبل از غذا مصرف کنید.