

دیابت بارداری

حدود 3 تا 5 درصد خانمهای باردار، به ویژه در اواخر دوران بارداری به دیابت مبتلا می شوند. اگر چه این نوع دیابت معمولاً بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد از بین می رود، ولی ممکن است در بارداری های بعدی دوباره ظاهر شود. حدود 50 درصد خانم هایی که طی دوران بارداری دچار دیابت می شوند، ممکن است به طور دائمی به این بیماری مبتلا گردند. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه رژیم های مناسب برای سایر انواع دیابت (نوع 1 و یا 2) است. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری نیز مشتمل بر یک رژیم متعادل، همراه با مصرف غذا های سالم و پرهیز از مصرف غذا های پر چرب، پرنمک و یا حاوی شکر است.



پیشگیری از دیابت دوران بارداری

کاهش وزن قبل از اقدام به باردار شدن (در صورتی که فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی باشد) و پس از آن کنترل سیر افزایش وزن در طی بارداری، ترک سیگار، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب، ورزش و تحرک کافی از جمله راههای موثر در پیشگیری از دیابت بارداری هستند.

استفاده از پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه ها، سبزی ها) و رعایت تعادل و تناسب در رژیم غذایی نیز در پیشگیری از دیابت بارداری بسیار موثر است.



اصلاح عادات غذایی

کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

- مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تا حد امکان
- خودداری از سرخ کردن زیاد غذا و ترجیحاًفت دادن آنها با مقدار کم روغن
- کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، سرسیر، چپس و دیگر غذاهای چرب
- خودداری از مصرف چربی های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس از جمله روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، کره، پیه و دنبه
- کاهش مصرف مواد قندی

- پرهیز از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل، نوشابه ها
- کاهش مصرف قند های ساده مانند قند، شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی (یک قوطی (یک قوطی نوشابه 28 گرم شکر دارد: معادل دو قاشق غذا خوری شکر یا 12 حبه قند کاهش مصرف نمک

- پرهیز از مصرف بیش از حد غذا های شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چپس و انواع شور
- کاهش مصرف غذا های کنسرو شده، سوسیس و کالباس، مواد غذایی بسته بندی شده آماده (به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد نمک)
- داشتن برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی تند) و هر بار به مدت 30 دقیقه
- توصیه های غذایی
- مصرف قند و شکر و غذا های حاوی آنها (مانند شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون



خودمراقبتی تغذیه در دیابت بارداری

گروه هدف: مادران مبتلا به دیابت بارداری مرکز



تهیه و تنظیم: کارشناسان تغذیه مرکز

با همکاری واحد آموزش سلامت / بیمار، خانواده

تدوین: سال ۱۳۹۸

بازنگری: سال ۱۴۰۲

منابع: اصول تغذیه و رژیم درمانی گراوس ۲۰۱۷

• سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود .



• در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی روزانه استفاده شود .

• مصرف نمک تا حد امکان کم شود (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد یعنی کمتر از یک قاشق مربا خوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از به کارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد .

• مصرف غذا های آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، بسیار محدود شود .

• ورزشهای ساده مثل پیاده روی به طور منظم انجام شود .

• به طور مداوم با مشاور تغذیه ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید .

می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند .

• توصیه می شود که مصرف غذا های روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد .
• نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگگ) .

• مصرف حبوبات (نخود، لوبیا و عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود فیبر موجود در این غذا ها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد .

• از مصرف غذا های پر چرب و سرخ شده باید پرهیز شود بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخار پز یا کبابی مصرف شوند .

• روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد . برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود .

• از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود .

• مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود .

• شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند .

• میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود . ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید .