Bohlool Hospital

تغذیه در دیابت بارداری

واحد تغذیه بیمارستان علامه بهلول گنابادی

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

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

شماره تماس با بخش زنان: ۵۷۲۳۶۸۳۳-۰۵۱داخلی ۱۲۲۲

*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

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

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری یکی از بیماری هایی 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 می باشد. بهترین راه برای پیشگیری از بروز این بیماری در مادران چاق کاهش وزن قبل از بارداری و پس ازآن کنترل سیر افزایش وزن در طی دوره بارداری است، ولی مادرانی هستند که به هر دلیل دچار این بیماری می گردند.امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی، کودکان سالمی بدنیا می آورند.

پزشک معالج بیمار را تحت نظر گرفته و قندخون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و درصورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می شود.

اما درصورتی که دیابت بخوبی کنترل نشود می تواند عواقب جدی برای مادر وکودک داشته باشد.درطول 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 ازمعمول بود، نباید سعی کنید وزن خود را کم کنید.

اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشید، انتظار می رود تا پایان بارداری۷- ۱۱ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. خانم های 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 می شود و یا دچار تکرر ادرار شده است ولی اینها همگی علایم 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 حامله بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری می شود.

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، ناهار 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 .

توصیه های کلی در دیابت بارداری:

*حذف قند و شکر از رژیم غذایی

*محدود کردن مواد غذایی نشاسته ای و شیرینی ها و نوشابه های شیرین

*محدود کردن روغن مصرفی

*حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی

*جایگزین کردن روغنهای مایع خوراکی در رژیم غذایی

*عدم استفاده از موادغذایی سرخ شده در رژیم غذایی

*استفاده از مواد لبنی کم چرب