

## تغذیه در دیابت بارداری

درمان دیابت در بارداری شامل رژیم غذایی، ورزش و دارو است. رژیم غذایی نخستین گام در کنترل و درمان بیماران دچار دیابت بارداری است.

هدف از رژیم درمانی رساندن قند خون به سطح نرمال است. این میزان بر اساس یک برنامه غذایی مناسب برای دریافت کالری مورد نیاز تعیین می‌شود. برنامه ریزی صحیح غذایی از افزایش یا کاهش قند خون جلوگیری نموده و در عین حال مواد غذایی مورد نیاز برای رشد جنین را نیز تامین می‌کند. استفاده از انواع مختلف مواد غذایی با توجه به میزان مصرف آنها، کلید داشتن رژیم غذایی مناسب می‌باشد.



## مواد غذایی غیرمجاز برای زنان باردار دیابتی

مصرف سه گروه از مواد غذایی در مادران باردار دیابتیک مجاز نیست:

۱. مواد غذایی با سدیم بالا نظیر کالباس، سوسیس یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس، پفک
۲. مواد غذایی چرب با کلسترول بالا: هر نوع غذای سرخ‌شده، انواع گوشت قرمز پرچرب، کله‌پاچه، پوست مرغ، مایونز، شیر و لبنیات پر چرب
۳. قندهای ساده در مقادیر بالا: انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، قند، شکر، عسل، مربا، انواع بستنی

## رژیم غذایی مناسب در افراد دیابتی:

بیمارانی که از انسولین NPH استفاده می‌کنند به یک میان‌وعده بعد از ظهر (۳ ساعت پس از صرف ناهار) نیاز دارند.

توصیه می‌شود زنان چاق پیش از تصمیم به بارداری، وزن خود را به حد مطلوب برسانند.

ورزش‌های سبک (مانند پیاده‌روی سبک) که بر مادر باردار و جنین فشار اضافی وارد نکند، در کنترل هیپر گلیسمی (از راه کاهش مقاومت به انسولین) و حفظ وزن بدن در محدوده قابل قبول، مؤثر است و توصیه می‌شود.

حتماً غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر (۵ وعده در روز) میل کنید. در هیچ وعده‌ای بیش از حد غذا نخورید.

استفاده از برخی شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند اسپارتام، در دوران بارداری مجاز است، به شرط آنکه بیشتر از ۲ تا ۳ واحد از خوراکی حاوی آن مصرف نشود. به علت آنکه شیرین‌کننده ساخارین می‌تواند وارد جریان خون جنین شود، توصیه می‌شود در دوران بارداری مصرف نشود.

در برنامه غذایی خود از همه گروه‌های غذایی به شکل متنوع و متعادل استفاده کنید.

مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده را کاهش دهید.

مصرف نمک را کاهش دهند و حتماً از نمک یددار تصفیه‌شده به مقدار کم مصرف کنید.

بعد از وعده‌های غذایی کمی پیاده‌روی داشته باشید.

روزانه از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات، سبزی، میوه‌ها و نان‌های سیوس‌دار مانند سنگک که در کاهش قند خون مؤثر است، استفاده کنید.

مصرف قندهای ساده (مانند قند، شکر، تنقلات شیرین و میوه‌های شیرین) را کاهش دهید.

کنترل قند خون را به طور مرتب و طبق نظر متخصص انجام دهید.

غذا را در ساعات مشخص و فواصل منظم میل کنید.

برای جلوگیری از افت قند خون در شب میان وعده قبل از خواب فراموش نشود.

روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

در برنامه غذایی روزانه حتماً از سبزیجات استفاده کنید.

مصرف میوه تازه بهتر از آبمیوه و میوه خشک است.

## تغذیه در دیابت بارداری



### واحد تغذیه بیمارستان سجادیه و مهر مادر

سبزیجات: مصرف سبزیجات هیچ محدودیتی ندارد، چون علاوه بر اینکه فیبر دارند می توانند با کاهش جذب گلوکز و کربوهیدرات های دیگر به بهبود کربوهیدرات بدن کمک کنند. بسیاری از سبزیجات، شکر و کربوهیدرات کم دارند. شامل مقدار زیادی از سالاد، سبزی (اسفناج، کلم پیچ)، کلم بروکلی، هویج، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، پیاز، قارچ، و دیگر سبزیجات. نیمی از بشقاب در وعده های غذایی خود را می توانید سبزیجات غیر نشاسته ای بگذارید .

عسل جزء قندهای ساده است که باعث افزایش قند خون می شود، که مصرف آن در افراد دیابتی توصیه نمی شود.

توصیه می شود برای سرخ کردن غذا حتما از روغن های سرخ کردنی و برای پخت و پز از روغن زیتون، کلزا، کنجد استفاده شود.

از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و از روشهای تنوری، آب پز کردن و داخل فر گذاشتن استفاده کنید.

روغن های حیوانی جزء چربی های اشباع هستند که باعث افزایش رسوب در رگ ها می شوند در نتیجه توصیه می شود که از روغن های گیاهی استفاده شود.

مصرف غذاها با سالاد و حبوبات (مثل عدس پلو، هویج پلو و ..) می تواند باعث کاهش جذب گلوکز شوند.

هرچه غذا بیشتر پخته، آسیاب، تصفیه و له شود میزان قند خون را بیشتر افزایش می دهد.

میوه های مثل سیب، آلبالو یا گیلان کمتر قند خون را افزایش می دهند که توصیه به مصرف آنها می شود.

باید وعده های اصلی غذایی با شروع انسولین و میان وعده ها با پیک اثر انسولین هماهنگ شود.

مولتی ویتامین های دوران بارداری باید دارای حداقل ۴۰۰ میکرو گرم اسید فولیک باشد.

پروتئین با چربی های اشباع شده را محدود کنید مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ، و ماهی می توانید مصرف کنید. مصرف دیگر غذاهای پروتئین مانند پنیر، تخم مرغ، آجیل، دانه ها، و کره بادام زمینی.

محدود کردن مواد غذایی نشاسته دار (نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، ذرت و غلات). در صورت امکان از غلات تصفیه شده استفاده کنید.

میوه ها و آب میوه: حداقل سه واحد میوه استفاده کنند. از مصرف آب میوه اجتناب کنید. شیر و ماست: شیر بدون چربی یا ۱ درصد، شیر سالم است. چون هیچ نقشی در افزایش قند خون ندارند، در زنان حامله توصیه به مصرف یک واحد بیشتر لبنیات می شود البته اگر کسی مشکل کلیوی نداشته باشید.

روغن ها: هیچ کربوهیدراتی ندارند. باید روغن های دارای امگا ۳ مصرف کنند مثل روغن کلزا، کنجد، زیتون، گردو، کانولا که توصیه می شود که ترکیبی از این روغن ها استفاده شود.

گوشت و جایگزین ها: کربوهیدرات آنها صفر است ولی برای افراد دیابتی که مشکل کلیوی دارند باید محدود شود. توصیه می شود از گوشت های کم چرب استفاده کنید. پوست مرغ و ماهی را جدا کنید. گوشت قرمز به دلیل چربی اشباع محدودیت مصرف دارد.

