

دیابت بارداری

حدود 3 تا 5 درصد خانم های 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 گردد . 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 (دیابت نوع 1 و 2) است . رژیم های مناسب برای سایر انواع دیابت بارداری نیز مشتمل بر یک رژیم متعادل ، همراه با مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب ، پر نمک و یا حاوی شکر است . سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از دیابت توصیه می کند که روزانه حداکثر 5 درصد انرژی مورد نیاز از طریق مصرف قندها تأمین شود .

بنابراین مقدار توصیه شده قند و شکر مصرفی از کل مواد غذایی که در طی روز مصرف می شود نباید بیشتر از 25 گرم یا 5 قاشق مربا خوری باشد

پیشگیری از دیابت دوران بارداری

کاهش وزن قبل از اقدام به باردار شدن (در صورتی که فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی باشد) ، ترک سیگار ، استفاده از یک رژیم غذایی مناسب ، ورزش و تحرک کافی از جمله راه های مؤثر 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 مؤثر 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 ترجیحاً تفت دادن آنها با مقدار کم روغن ، کاهش مصرف غذاهای سرخ شده ، خامه سوسیس ، کالباس ، سرشیر ، چپیس 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 بی از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند

برنج ، ماکارانی ، شیرینی ، کیک ، شکلات ، مربا ،

عسل و نوشابه ها

کاهش مصرف قندهای ساده مانند قند ، شکر ، شیرینی ، شکلات ، نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی (یک قوطی نوشابه 28 گرم شکر دارد ؛ معادل 2 قاشق غذاخوری شکر یا 12 حبه قند)

کاهش مصرف نمک

پرهیز از مصرف غذاهای کنسرو شده ، سوسیس و کالباس ، مواد غذایی بسته بندی شده آماده (به دلیلی دارا بودن مقادیر زیادی نمک)

داشتن برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی تند) هر بار به مدت 30 دقیقه

توصیه های غذایی

- مصرف قند و شکر و غذاهای 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 می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



پیشگیری و کنترل دیابت بارداری

تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1400

تلفن: 13-32342000

منبع: راهنمای تغذیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

- شیر و لبنیات 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.
- سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو یا نارنج 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 و 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 کار گیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد
- مصرف غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک ، شکر یا چربی هستند ، بسیار محدود شود .
- ورزش های ساده مثل پیاده روی بطور منظم انجام شود .
- بطور مداوم با مشاور تغذیه ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید .

پیشگیری و کنترل دیابت بارداری

- توصیه می شود که مصرف غذاهای 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 سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک)
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس،) در برنامه غذایی توصیه می شود . فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود . بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز ، بخار پز یا کبابی مصرف شوند
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد . برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً 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.