

کنترل دیابت بارداری و راه های پیشگیری با تغذیه سالم



شناسه پمفلت آموزشی GYN-11-97

| | |
|--------------|--|
| عنوان | کنترل و راه های پیشگیری از دیابت بارداری با تغذیه سالم |
| تهیه کنندگان | وحید خاوند کارشناس تغذیه ایرما ریحانی کارشناس پرستاری |
| تایید کننده | کمیته آموزش به بیمار |
| سال تهیه | پاییز ۱۳۹۹ |
| ناظر کیفی | دکتر مریم هرو آبادی |
| متخصص داخلی | دکتر شبنم السادات عزیزی |

- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند.
- تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی ایجاد می کند.
- توصیه می شود که مصرف غذا های روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده (بین صبحانه و نهار، عصرانه، و قبل خواب) تقسیم گردد.
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذا ها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- روغن مصرفی حتما از نوع گیاهی باشد.
- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود.
- سالاد ها و سبزی ها به بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آبلیمو، و یا آب نارنج و یا اندکی روغن زیتون استفاده شود.
- شیر و لبنیات مصرفی کم چرب باشد.



با آرزوی بهبودی

دیابت بارداری

حدود ۳-۵ درصد از خانم‌های باردار به ویژه در اواخر دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند. اگرچه این نوع دیابت اغلب اوقات بعد از زایمان از بین می‌رود، ولی ممکن است در بارداری‌های بعدی دوباره ظاهر گردد. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه به رژیم‌های مناسب برای سایر انواع دیابت (نوع ۱ و ۲) می‌باشد. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری مشتمل بر یک رژیم متعادل، همراه با مصرف غذا‌های سالم و پرهیز از مصرف غذا‌های پر چرب، پر نمک، و حاوی شکر است.

پیشگیری از دیابت دوران بارداری:

کاهش وزن قبل از اقدام به بارداری (در صورت اضافه وزن یا چاقی) ترک سیگار، استفاده از یک رژیم مناسب، ورزش و تحرک، از جمله راه‌های موثر در پیشگیری از دیابت بارداری هستند. رعایت تعادل و تناسب در رژیم غذایی نیز در پیشگیری از دیابت بارداری بسیار موثر است.

اصلاح عادات غذایی:

۱- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

- مصرف غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز، یا کبابی باشد.
- خودداری از سرخ کردن زیاد غذا و ترجیحاً تفت دادن غذا با روغن کم

- کاهش مصرف غذا‌های سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک و دیگر غذا‌های چرب
- خودداری از مصرف چربی‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس از جمله روغن‌های حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، کره، پیه، دنبه

۲- کاهش مصرف مواد قندی

- پرهیز از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک و ...
- پرهیز کامل از مصرف قند‌های ساده مانند قند، شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی

۳- کاهش مصرف نمک

- ۴- مصرف غذا‌های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، مواد بسته بندی آماده باید بسیار محدود شوند.

۵- داشتن برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) هر بار ۳۰ دقیقه

توصیه های تغذیه ای:

- نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند. (مانند سنگک)