

تغذیه در دیابت حاملگی

رژیم غذایی باید برحسب سن، وزن پیش از بارداری، مقدار افزایش وزن مطلوب و مقدار فعالیت روزانه تنظیم شود.

توصیه می شود مصرف غذاهای روزانه در 3 وعده اصلی (صبحانه، نهار، شام) و 2 میان وعده (بین صبحانه و نهار، بین نهار و شام) تقسیم گردد.

همچنین می توان وعده کوچکی را به قبل از خواب اختصاص داد.

بطور معمول رژیم غذایی در این افراد با توجه به میزان انرژی پروتئین، کربوهیدرات، چربی و سدیم تنظیم می شود.

دوران بارداری، دوران کاهش وزن نیست. ولی در دیابت حاملگی در صورت چاقی باید از افزایش بیش از حد وزن پیشگیری کرد.

در زنان چاقی که متابولیسم پایه آنها بیشتر از 30 است. هنگام بارداری می توان مقدار انرژی دریافتی را بین 30 تا 33٪ کاهش داد (یعنی حدود 1800 کیلو کالری در روز) با این عمل امکان بروز هیپرگلیسمی (افزایش قند خون) نیز که برای جنین خطرناک است، کاهش می یابد.

رژیم دیابتی 1800 کیلوکالری

صبحانه: 2 واحد نان، 1 واحد گوشت، 1 واحد شیر و لبنیات

میان وعده صبح: 2 واحد میوه

نهار: 2 واحد نان، 1 واحد گوشت، 1 واحد شیر لبنیات

میان وعده عصرانه: 2 واحد میوه

شام: 3 واحد نان، 2 واحد گوشت، 1 واحد روغن، 2 واحد سبزی، 1 واحد شیر و لبنیات

نمونه رژیم روزانه

صبحانه: 2 برش نان سنگگ به ابعاد 10 در 10 سانتی متر، 30 گرم پنیر، 1 لیوان شیر، چای

میان وعده صبح: 2 عدد نارنگی بزرگ

نهار: 4 کفگیر برنج (حدود 20 قاشق غذاخوری)، خورش کدو شامل یک قطعه ران مرغ (قسمت بالای ران)، 1 کاسه ماست

میان وعده عصرانه: 1 عدد سیب متوسط، 1 عدد پرتقال متوسط

شام: 2 برش نان سنگگ، 1 کاسه لوبیا، 1 عدد همبرگر کوچک، 1 عدد هویج پخته، سالاد کاهو، خیار و گوجه فرنگی، 1 کاسه ماست

*استفاده از برخی از شیرین کننده های مصنوعی مثل اسپارتام در دوران بارداری مجاز است به شرط آنکه بیشتر از 2-3 واحد از خوراکی حاوی آن مصرف نشود. به علت آنکه شیرین کننده ساخارین می تواند وارد جریان خون جنین شود. توصیه می شود در دوران بارداری مصرف نشود.

* نان های مصرفی حتی المقدور از نوع سنتی و تهیه شده از آرد سبوس دار مثل سنگگ، بربری و تافتون باشند.

*مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می شود.

* باید از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب پرهیز کرده و غذاها را به شکل کبابی یا آب پز مصرف کرد.

* روغن مصرفی باید از نوع گیاهی باشد. بهتر است برای تهیه سالاد و پخت و پز از روغن های مایع آفتاب گردان استفاده شود.

* از گوشت های کم چرب و مرغ بدون پوست و ماهی در غذاهای خود استفاده کنند.

* مصرف تخم مرغ، حداکثر 3 روز در هفته باشد.

* شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشند.

*میوه و سبزیجات به شکل تازه مصرف شود. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می نماید.

* سالاد و سبزیجات بدون سس و یا چاشنی هایی نظیر لیموترش یا نارنج تازه مصرف شوند.

* در بین میوه های مصرفی حتی المقدور از مرکبات استفاده شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مؤسسات بهداشتی و درمانی

کد: KH - NC - HE112	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/01	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/01	

عنوان:

تغذیه در دیابت حاملگی



تهیه و تنظیم: مینا مهرپویا

سمت: ماما

تحصیلات: کارشناس مامایی

تذکر:

برای جلوگیری از هیپوگلیسمی (افت قند خون) روزانه باید حداقل 150 الی 200 گرم کربوهیدرات در رژیم غذایی وجود داشته باشد.

تذکر:

بنابر تحقیقات، بسیاری از خانم های باردار قادر به تحمل بیش از 30 گرم کربوهیدرات در وعده غذایی، می توان مقدار کربوهیدرات در وعده صبحانه را محدود و بقیه آن را در سایر وعده ها تقسیم کرد

چربی:

20-25٪ کل انرژی دریافتی



منابع:

- راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده مرضیه بخشنده و دیگران
- راهنمای کامل تغذیه مادران باردار دکتر سوزانا الیویر

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 5-52220901

*میوه های خیلی شیرین مثل خرما، انگور و خربزه مصرف نشود.

سدیم:

مانند افراد سالم باردار، مقدار سدیم نباید در حد بالا باشد ولی از 2 گرم در روز هم کمتر نباشد.

* مصرف مواد غذایی با سدیم بالا، مصرف مواد غذایی چرب با کلسترول بالا، شیرین کننده های غیر طبیعی قندهای ساده در مقادیر بالا غیر مجاز است .

نمونه رژیم غذایی در دیابت بارداری:

* 1842 کیلو کالری انرژی

* 5/238 گرم کربوهیدرات (51٪)

* 5/101 گرم پروتیین (22٪)

* 5/56 گرم چربی (27٪)

انرژی:

3 ماهه اول: مانند پیش از بارداری 30-32 کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (در صورت چاقی از وزن ایده آل و در غیر اینصورت از وزن فعلی استفاده می شود).

3 ماهه دوم و سوم:

35 کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن

پروتئین:

25-20٪ کل انرژی دریافتی (تقریبا 3/1-2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن)

کربوهیدرات:

60-50٪ کل انرژی دریافتی (استفاده از کربوهیدرات های پیچیده و پرهیز از قندهای ساده تا حد امکان)