



مركز آموزش و پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در دیابت بارداری



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* میزان مصرف سبزی را افزایش دهید. سعی کنید سالاد را قبل از غذا و همراه با غذایان سبزی خوردن، ماست، هویج خام مصرف کنید.

* روزانه ۲ الی ۳ واحد لبنیات کم چرب مصرف کنید. (یک واحد لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا یک چهارم لیوان کشک پاستوریزه و یا ۲ لیوان دوغ)

* در صورت گرسنگی در میان وعده ها، علاوه بر میان وعده های برنامه غذایی از غذاهای بدون نشاسته می توانید استفاده کنید مانند تخم مرغ آب پز یا کوکو سبزی (چرب نباشد) همراه با گوجه فرنگی یا سالاد - کباب تابه ای یا مرغ با سالاد - حبوبات پخته مانند عدسی یا نخود لوبیا.

(از مصرف نان و پنیر یا بیسکویت های ساقه طلایی به مقدار زیاد در میان وعده ها خودداری کنید).

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

- کتاب اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۳

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه های غذایی در دیابت بارداری:

* توصیه می شود قند و شکر را از رژیم غذایی خود حذف کنید و می توانید در صورت تمایل، روزانه ۱ تا ۲ فنجان چای کم رنگ همراه با ۲ تا ۳ عدد خرما یا ۱۲ عدد مویز مصرف کنید.

* بهتر است در هر وعده غذایی از مواد غذایی بدون قند یا نشاسته همراه با مواد قند دار استفاده کنید تا افزایش ناگهانی قند خون ایجاد نشود مانند مصرف سالاد با پلو. در مجموع توصیه می شود مصرف سبزیجات و حبوبات در وعده اصلی بیشتر باشد.

* در صورت بالا بودن قند خون قبل از هر وعده غذایی بهتر است، مصرف مواد نشاسته ای و قندی در آن وعده را کمتر کنید. مثلاً در صورت بالا بودن قند قبل از ناهار، برنج و نان کمتری مصرف کنید.

* محدود کردن روغن مصرفی، حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی، جایگزین کردن روغن های مایع از جمله روغن زیتون در رژیم غذایی توصیه می شود.

* غذا را بیشتر به صورت کبابی، آب پز و بخارپز مصرف کنید. از غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در دیابت بارداری تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

دیابت بارداری چگونه ایجاد می شود؟

دیابت بارداری در ۳ الی ۸ درصد بارداری ها ایجاد می شود. دیابت بارداری یکی از بیماری هایی است که بویژه در خانم های دارای اضافه وزن و چاقی، سلامتی آنان و سلامتی جنینشان را تهدید می نماید. این بیماری به علت تغییر سطح هورمون ها 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 از آن کنترل سیر افزایش وزن در طی دوره بارداری است. امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی کودکان سالمی بدنیا می آورند.

پزشکان معالج، بیمار را تحت نظر گرفته و قند خون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه می دارند اما در صورتی که دیابت بخوبی کنترل نشود، می تواند عواقب جدی برای مادر و کودک داشته باشد. دیابت حاملگی به حد زیادی با رژیم غذایی، ورزش متعادل و کنترل وزن درمان می گردد.



در طول 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 از معمول بود، نباید سعی کنید وزن خود را کم کنید.

آیا می دانید در صورت ابتلا به دیابت بارداری

چرا باید به متخصص تغذیه مراجعه کنید؟

هدف از تغذیه درمانی در دیابت حاملگی، فراهم نمودن تغذیه کافی برای رشد جنین و نیز جلوگیری از افزایش قند خون در مادر است.

هیچ دستورالعمل همگانی برای تعیین میزان کالری مورد نیاز در طول حاملگی وجود ندارد. ترکیب رژیم غذایی دیابتی باید بر اساس ارزیابی وضعیت تغذیه ای هر فرد به صورت جداگانه تعیین شود. باید رژیم غذایی شما بر حسب سن و وزن پیش از بارداری و میزان فعالیت روزانه تنظیم شود. همه زنان باردار مبتلا به دیابت باید به وسیله یک متخصص تغذیه بررسی شوند تا توصیه های غذایی مناسب به آنها داده شود.



یکی از راه های کنترل قند خون، کنترل مصرف کربوهیدراتها در رژیم غذایی است. کربوهیدراتها در بدن بعد از هضم شدن به شکل قند در خون در می آیند، بنابراین نباید در خوردن آنها زیاده روی نمود اما باید در هر وعده غذایی کربوهیدرات وجود داشته باشد.

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 اصلی صبحانه، ناهار، شام و ۳ میان وعده) به تقسیم مناسب کالری و در نتیجه جلوگیری از افزایش یا کاهش قند کمک خواهد نمود.



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 باید از استرس به خصوص در دوران بارداری خودداری شود.

