

## تغذیه در دیابت حاملگی



## برنامه همی‌نکس

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون عوامل ژنتیکی و محیطی دربره وجود آمدن آن نقش دارد. حدود ۴ درصد از کل بانوان در طول زمان بارداری موقتاً به این نوع دیابت مبتلا می شوند. این نوع دیابت اغلب ظرف مدت کوتاهی پس از پایان دوره بارداری از بین می رود؛ اما کنترل آن طی دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد.

تغذیه صحیح نه تنها به کنترل بهتر قندخون، بلکه به کم کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی و نیز کنترل چربی و فشارخون کمک قابل توجهی میکند.

**نکته هایی که باید در برنامه غذایی این بیماران رعایت شود عبارتند از:**

- ۱- تعداد وعده های غذا را افزایش داده و در هر وعده، مقدار غذای مصرفی را متناسب با فعالیت خود کاهش دهند.
- ۲- هرگز نیایدیکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کنید.

### غذاهایی که نباید مصرف شود:

- قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات، شکلات، شیرینی، گز، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند.
- مصرف میوه های شیرین مانند: انگور، انار، خربزه، هندوانه، موز توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی، انجیر را محدود کنید.
- مواد نشاسته ای مانند: نان، برنج، سیب زمینی (مخصوصاً سرخ شده)، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-9-97	
عنوان	تغذیه در دیابت حاملگی
تهیه کننده	سعیده سعیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	متخصص زنان و زایمان
	سوپروایزر آموزش به بیمار ایمریا ریحانی
	دکتر ساغر بهشتی دکتر مژگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد

مربع: کتاب راهنما خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، دلستر و آب میوه های مصنوعی مصرف نکنید.  
مصرف چربی ها را کاهش دهید و به این منظور از سرخ کردن غذا خودداری کنید و آن را به صورت آب پز و کبابی بپزید.

از گوشت های کم چرب استفاده کنید و قبل از پختن چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.  
از شیر و ماست کم چربی استفاده کنید.

مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از گوشت های احشایی مانند ، مغز ، قلوه و کله پاچه کمتر مصرف کنید. به جای خامه، کره و روغن های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنید.  
از نمک در غذا کم استفاده شود و هنگام صرف غذا اصلاً به غذا نمک نزنید. حداکثر مصرف نمک در روز به میزان ۵ گرم باشد و چنانچه مبتلا به فشار خون یا دفع ادراری پروتئین هستید این میزان بایستی به حداکثر ۲ گرم تقلیل یابد در صورت دفع ادراری پروتئین باید مصرف گوشت قرمز یک الی دو بار در هفته محدود شود و حتماً به پزشک زنان یا داخلی یا کلیه مراجعه شود.

### **غذاهایی که میتوانید مصرف کنید:**

- از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند. مانند: سیب ، هویج ، کاهو، کلم ، سبزی خوردن و میوه ها مانند: پرتقال، نارنگی ، کیوی روزی فقط یکی از آنها فقط یک عدد خورده شود. خرما روزی ۴ تا ۵ عدد مصرف شود.

-روزی یک کفگیر پلو

-روزی یک کف دست نان سبوس دار (لواش یا تیری )، نان خشک مصرف شود.

-از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند.

با آرزوی بهبودی