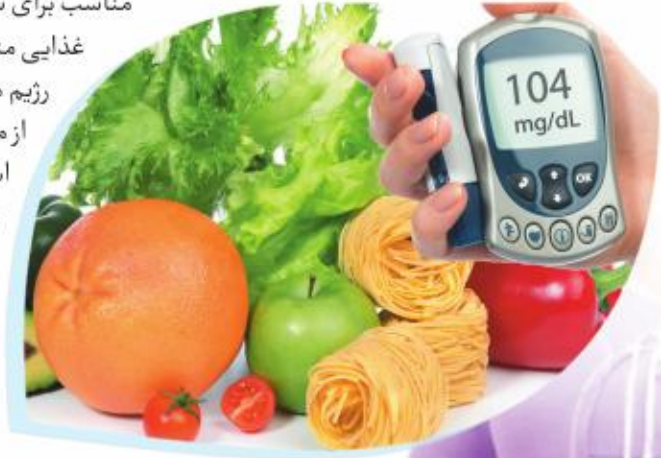


دیابت بارداری



حدود ۳ تا ۵ درصد خانم‌های باردار، به ویژه در اواخر دوران بارداری، به دیابت مبتلا می‌شوند. اگرچه این نوع دیابت معمولاً بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد از بین می‌رود، ولی ممکن است در بارداری‌های بعدی دوباره ظاهر گردد. حدود ۵۰ درصد خانم‌هایی که طی دوران بارداری دچار دیابت می‌شوند، ممکن است به طور دائمی به این بیماری مبتلا گردند. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه رژیم‌های مناسب برای سایر انواع دیابت (دیابت نوع ۱ و یا ۲) است. رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری نیز مشتمل بر یک رژیم متعادل، همراه با مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب، پرنمک و یا حاوی شکر است. سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از دیابت توصیه می‌کند که روزانه حداکثر ۵ درصد انرژی مورد نیاز از طریق مصرف فندها تامین شود. بنابراین مقدار توصیه شده قند و شکر مصرفی از کل مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌شود نباید بیشتر از ۲۵ گرم یا ۵ قاشق مرباخوری باشد.



پیشگیری از دیابت دوران بارداری

کاهش وزن قبل از اقدام به بارداری (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 راه‌های 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؛ میوه‌ها؛ سبزی‌ها) 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، بخارپز 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، سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چپس و دیگر غذاهای چرب
- خودداری از مصرف چربی‌های 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 بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل، نوشابه‌ها
- کاهش مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی (یک قوطی نوشابه ۲۸ گرم شکر دارد؛ معادل ۲ قاشق غذاخوری شکر یا ۱۲ حبه قند)
- کاهش مصرف نمک
- پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چپس، انواع شور
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، مواد غذایی بسته بندی شده آماده (به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی نمک)
- داشتن برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی تند) و هربار به مدت ۳۰ دقیقه

توصیه‌های غذایی

- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مانند شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده‌های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند.





دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم



- توصیه می‌شود 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.
- نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگگ).
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.
- میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود. ویتامین‌ها موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می‌نماید.
- سالاد و سبزی‌ها بدون سس و با چاشنی‌هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.
- در صورت امکان از مرکبات در بین میوه‌های 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 مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می‌شود از به کارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد.
- مصرف غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، بسیار محدود شود.
- ورزش‌های ساده مثل پیاده‌روی به طور منظم انجام شود.
- بطور مداوم با مشاور تغذیه ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

پیشگیری و کنترل

دیابت بارداری



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی