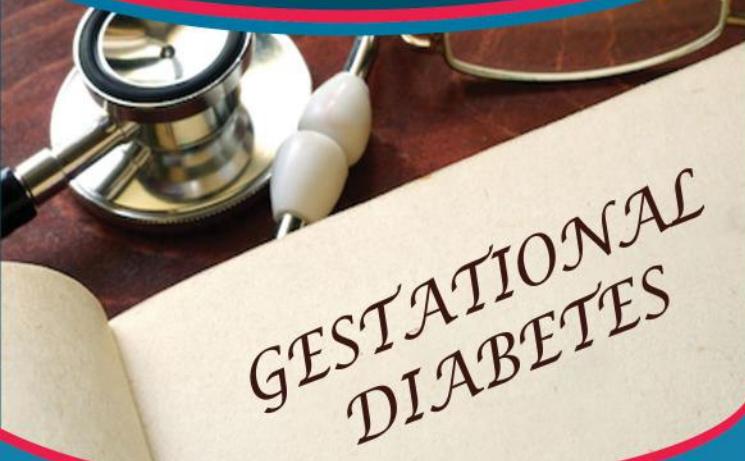


تغذیه در دیابت بارداری

Nutrition In Gestational Diabetes



دکتر مجید غیور مبرهن
متخصص تغذیه از انگلستان

◀ غذاهایی که مادران مبتلا به دیابت بارداری باید از مصرف آن پرهیز کنند ▶

اجتناب از مصرف غذاهای قندی در زنان مبتلا به دیابت بارداری توصیه می شود. غذاهای قندی که باید از مصرف آن ها در این افراد جلوگیری شود شامل موارد زیر است:

- ◀ کیک ها
- ◀ شیرینی ها
- ◀ آبنبات ها
- ◀ دسرها
- ◀ بیسکویت و کلوچه ها
- ◀ نوشابه ها
- ◀ بستنی

همچنین اجتناب از مصرف غذاهای سرشار از نشاسته در زنان مبتلا به دیابت بارداری توصیه می شود. بهتر است از خوردن غذاهای سرشار از نشاسته پرهیز کنید یا حتی الامکان مصرف آن ها را محدود کنید؛ از جمله:

- ◀ سیب زمینی سفید
- ◀ نان سفید
- ◀ برنج سفید
- ◀ ماکارونی سفید

اگرچه غلات کامل، مانند ماکارونی، گندم سبوس دار و برنج قهوه ای مغذی تر هستند، اما باز هم از نظر کربوهیدرات غنی هستند. در نتیجه، مصرف این غذاها ممکن است در حد اعتدال بهتر باشد. جلوگیری از مصرف قندها و کربوهیدرات های پنهان نیز در زنان مبتلا به دیابت بارداری توصیه می شود. نمونه هایی از این محصولات عبارتند از:

- ◀ غذاهای بسیار فرآوری شده
- ◀ برخی از چاشنی ها، مانند انواع سس ها (سس کچاپ)
- ◀ فست فود ها
- ◀ الكل



◀ توجه بیشتری به غذاهایی که حاوی کربوهیدرات های پیچیده مانند فیبر هستند، داشته باشید.

◀ کربوهیدرات ها را با پروتئین یا چربی های سالم ترکیب کنید.
◀ از حذف وعده های غذایی اجتناب کنید.

◀ صباحانه سرشار از پروتئین و فیبر میل کنید.

◀ مصرف غذاهای با شاخص گلایسمی کم در مادران مبتلا به دیابت بارداری توصیه می شود.

زنان مبتلا به دیابت بارداری باید سعی کنند غذاهای غنی از پروتئین مصرف کنند؛ مانند:
ماهی، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، پنیر سویا، لوبیا، آجیل،
دانه ها، کینوا، حبوبات

در افراد مبتلا به دیابت بارداری توصیه می شود برای مصرف چربی رژیم غذایی خود، از انواع چربی های غیر اشباع استفاده کنند؛ مانند:

روغن زیتون، روغن بادام زمینی، آووکادو، اکثر آجیل ها و دانه ها، ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی تون، دانه چیا



◀ مدیریت ورزش در دیابت بارداری ▶

ممکن است نقش ورزش در دیابت بارداری حتی مهم تر از ورزش در زنان مبتلا به دیابت قبل از بارداری، باشد؛ زیرا می‌تواند باعث شود نیاز به درمان پزشکی کمتر شود. انجام ورزش بعد از غذا به صورت پیاده روی سریع می‌تواند باعث شود گلوکز خون بعد از غذا در بعضی از خانم‌های مبتلا به دیابت که درمان پزشکی در آن‌ها منع شده است، به میزان کافی کاهش یابد. ایجاد یک برنامه منظم ورزش با شدت متوسط در دوران بارداری مثل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط و حداقل به مدت ۵ روز در هفته، ممکن است فواید طولانی مدتی برای بیمار مبتلا به دیابت بارداری (که به وضوح خطر قابل توجهی از ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده دارد) داشته باشد.

◀ غذاهایی که باید در مادران باردار مبتلا به دیابت مصرف شود ▶

توصیه می‌شود زنان مبتلا به دیابت بارداری حداقل سه وعده غذایی کوچک تا متوسط و دو تا چهار میان وعده در روز مصرف کنند. راه‌های دیگری برای کمک به تنظیم قند خون عبارتند از:

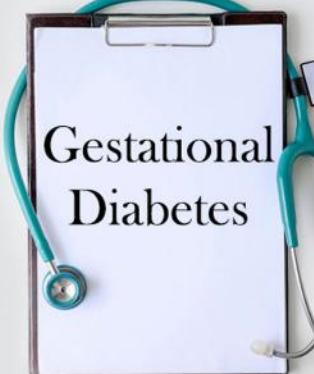
- ◀ از خوردن بیش از حد کربوهیدرات‌های خودداری کنید.



◀ افزایش بیلی روبین ▶

دیستوژی شانه (به شرایطی گفته می‌شود که هنگام زایمان پس از خروج سر نوزاد، شانه در پشت استخوان پوپیس (عانه) گیر کرده و مانع از خروج بدن نوزاد می‌شود).

Gestational Diabetes



◀ تاثیر دیابت بارداری بر جنین و نوزاد ▶

خطرات تهدید کننده نوزادان در مادران مبتلا به دیابت بارداری مشابه با مادران مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ می‌باشد. در صورت پایش و کنترل ضعیف حاملگی ممکن است موارد زیر رخ دهد:

- ◀ زایمان نوزاد مردہ
- ◀ وزن زیاد نوزاد
- ◀ کاهش قند خون نوزادی

◀ علت دیابت بارداری ▶

علت دیابت بارداری به دلیل اختلال در حداقل ۳ جنبه از متابولیسم سوخت در بدن (که ناشی از عدم تحمل کربوهیدرات‌ها می‌باشند) است که عبارتند از: مقاومت به انسولین، اختلال در ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز کبدی. نقص در سلول‌های بتای پانکراس منجر به دیابت در افراد غیر باردار می‌شود.

◀ خطرات دیابت بارداری بر مادر ▶

خطرات دیابت بارداری بر مادر، عبارتند از:

- ◀ افزایش شیوع سزارین (۲۵ درصد)
- ◀ اختلالات فشار خون بالا در بارداری (۲۰ درصد)
- ◀ افزایش مایع آمنیوتیک (۲۰ درصد)

خطرات طولانی مدت دیابت بارداری بر مادر شامل:

- ◀ حاملگی‌های مکرر همراه با بروز دیابت بارداری
- ◀ خطر قابل توجهی از ابتلا به دیابت نوع ۲