



تغذیه در دیابت بارداری

Nutrition In Gestational Diabetes

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
- ◀ دسر ها
- ◀ 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
- ◀ الکل



◀ 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.

◀ صبحانه سرشار از پروتئین و فیبر میل کنید.

◀ مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی 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





Nutrition In Gestational Diabetes



تأثیر 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 می باشد. در صورت پایش و کنترل ضعیف حاملگی ممکن است موارد زیر رخ دهد:

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



◀ افزایش بیلی روبین

◀ دیستوشی شانه (به شرایطی گفته می شود که هنگام زایمان پس از خروج سر نوزاد، شانه در پشت استخوان پوبیس (عانه) گیر کرده و مانع از خروج بدن نوزاد می شود).



Gestational Diabetes

علت دیابت بارداری

علت دیابت بارداری به دلیل اختلال در حداقل ۳ جنبه از متابولیسم سوخت در بدن (که ناشی از عدم تحمل کربوهیدرات ها می باشند) است که عبارتند از: مقاومت به انسولین ، اختلال در ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز کبدی. نقص در سلول های بتای پانکراس منجر به دیابت در افراد غیر باردار می شود.

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

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 می تواند باعث شود نیاز به درمان پزشکی کمتر شود. انجام ورزش بعد از غذا به صورت پیاده روی سریع می تواند باعث شود گلوکز خون بعد از غذا در بعضی از خانم های مبتلا به دیابت که درمان پزشکی در آن ها 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 را در آینده دارد) داشته باشد.

غذاهایی که باید در مادران باردار مبتلا به دیابت مصرف شود

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

- ◀ از خوردن بیش از حد کربوهیدرات در یک وعده خودداری کنید.