

دیاست بارداری



دیابت بارداری

دیابت بارداری در تریسه دوم حاملگی ایجاد می گردد، و عموماً بعد از ختم حاملگی برطرف می گردد.

در این بیماری احتمال افزایش فشار خون بارداری (مسمومیت بارداری)، تولد نوزاد تارس، تولد نوزاد مرده، درشت بودن نوزاد، زردی دوران تولد، و تیز کاهش قند خون نوزاد بعد از تولد افزایش می یابد.

به خانم های باردار مبتلا به دیابت توصیه می شود:

- ❖ حتماً غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر (5 وعده در روز) میل کنید.
- ❖ در هیچ وعده ای بیش از حد غذا نخورید.
- ❖ در برنامۀ غذایی خود از همه گروه های غذایی به شکل متنوع و متعادل استفاده کنید.
- ❖ مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.
- ❖ مصرف نمک را کاهش دهید.
- ❖ مصرف قند، شکر و تنقلات شیرین را کاهش دهید.
- ❖ از مصرف میان وعده های متعدد خودداری کنید.
- ❖ بعد از وعده های غذایی کمی پیاده روی داشته باشید.
- ❖ مواد غذایی با قند پایین (نان بربری، نان تافتون، سنگگ، چغندر، لپه، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و ماش) را جایگزین مواد غذایی با قند بالا (لواش ماشینی، باقلا بدون پوست، هویج، سیب زمینی و پوره سیب زمینی) نمایند.
- ❖ مصرف روزانه مواد غذایی فیبر دار مانند حبوبات، سبزی، میوه و نان های سبوس دار مانند سنگگ در کاهش قند خون موثر می باشد.



منبع: کتاب راهنمای آموزشی برای مادران باردار، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی