



## تغذیه در دیابت بارداری

### مقدمه:

دیابت بارداری یک نوع بیماری از دیابت است که طی دوران بارداری در زنان بروز میکند و معمولاً بعد از تولد نوزاد برطرف میشود. علائم دیابت بارداری شبیه علائم بقیه انواع دیابت است .

## ۷ نشانه دیابت بارداری

۱-افزایش اشتها

۲-تشنگی زیاد

۳-پر ادراری

۴-عفونت ها

۵-قند خون بالا

۶-تغییرات غیر عادی وزن

۷-احساس خستگی

اگر هریک از علایم زیر را در خودتان مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش سنجش قند خون را برای شما بنویسد .

پس از زایمان در ۹۰ درصد زنانی که

دیابت بارداری دارند قند خون طبیعی

میشود فقط ۵-۱۰ درصد زنان مبتلا به

دیابت بارداری پس از بارداری به دیابت

نوع ۲ مبتلا میشوند.

## عوامل خطر مرتبط:

-سن بالای بارداری

-اضافه وزن و چاقی پیش از بارداری

-سابقه ی خانوادگی دیابت

-فعالیت بدنی کم

-سیگار کشیدن

-پرفشاری خون مادر

## توصیه های تغذیه ای برای

### مادران مبتلا به دیابت بارداری :

- غذا را در حجم کم و دفعات متعدد (۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده) میل کند .

- در هیچ وعده ای بیش از حد غذا نخورد .

- در برنامه غذایی خود از همه گروه های غذایی به شکل متنوع و متعادل استفاده کرد.

- مصرف نمک را کاهش دهد.

- مصرف قند های ساده (مانند قند - شکر - و تنقلات شیرین) را کاهش دهد.

- مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهد .

- روزانه از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات - سبزی - میوه و نان های سبوس دار مانند سنگک که در کاهش قند خون موثر است استفاده کرد.

- بعد از وعده های غذایی کمی پیاده روی داشته باشند .

- میان وعده آخر شب ضروری است تحت هیچ شرایطی حذف نکنید .

- در وعده صبحانه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بالا مثل نان و ۱۰۰۰ را کمتر مصرف کرده و بیشتر از مواد پروتیینی مثل پنیر - تخم مرغ - عدس و ۱۰۰۰ استفاده کنید.

- دوره شیردهی خطر ابتلا به دیابت در آینده را کاهش میدهد .



تهیه کننده: فاطمه یعقوبی

منبع: کتاب تغذیه مولکولی و ژنیم

کراوس

زایشگاه بیمارستان حضرت رسول اکرم

(ص) جوانرود