تغذیه دردیابت بارداری

مقدمه:

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

7نشانه دیابت بارداری

**1-افزایش اشتها**

**2-تشنگی زیاد**

**3-پر ادراری**

**4-عفونت ها**

**5-قند خون بالا**

**6-تغییرات غیر عادی وزن**

**7-احساس خستگی**

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

**پس از زایمان در90 درصد زنانی که دیابت بارداری دارند قند خون طبیعی میشود فقط 5-10 درصد زنان مبتلا به دیابت بارداری پس از بارداری به دیابت نوع 2 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(3وعده اصلی و 3میان 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 و000را کمتر مصرف کرده و بیشتر از مواد پروتیینی مثل پنیر –تخم مرغ –عدس و000استفاده کنید.**

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

****

**تهیه کننده:فاطمه یعقوبی**

**منبع:کتاب تغذیه مولکولی و رژیم کراوس**

**زایشگاه بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)جوانرود**