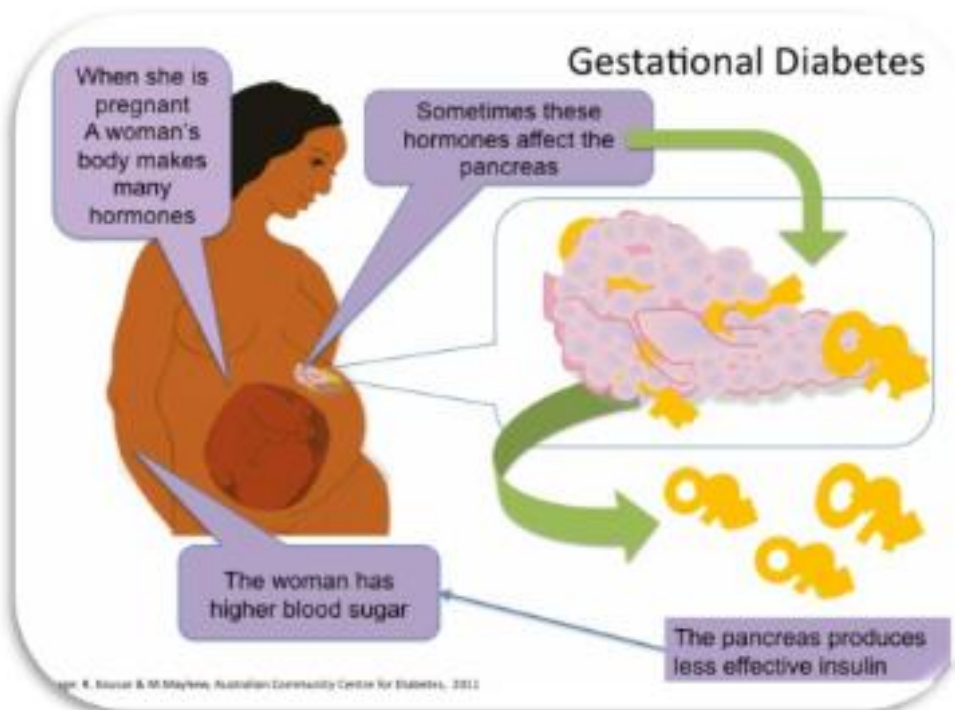


# تغذیه در دیابت بارداری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان



پارک شاه شهرستان مازندران

- مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.
- روزانه از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات، سبزی، میوه و نان های سبوس دار مانند سنگک که در کاهش قندخون موثر است ا



- 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 ... را کمتر مصرف کرده و بیشتر از مواد پروتئینی مثل پنیر، تخم مرغ، عدس و... استفاده کنید.
- دوره شیردهی خطر ابتلا به دیابت در در آینده کاهش میدهد.



## مقدمه:

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

## ۷ نشانه دیابت بارداری:

افزایش اشتها قند خون بالا

تشنگی زیاد تغییرات غیرعادی وزن

پرادراری احساس خستگی

عفونت ها

اگر هر یک از علائم زیر را در خودتان مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش سنجش قند خون را برای شما بنویسد



پس از زایمان در ۹۰٪ زنانی که دیابت بارداری دارند قند خون طبیعی میشود فقط ۱۰-۵٪ 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 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 کنید.
- در هیچ وعده ای بیش از حد غذا نخورید.
- در برنامه غذایی خود از همه گروه های غذایی به شکل متنوع و متعادل استفاده کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید.
- مصرف قندهای ساده (مانند قند، شکر و تنقلات شیرین) را کاهش دهید.