



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



دیابت بارداری و تغذیه



راهکارهایی برای مدیریت دیابت بارداری:

آموزش خودآگاهی: شرکت در کلاس های آموزشی دیابت بارداری.

مشورت منظم با پزشک و متخصص تغذیه: برای تنظیم برنامه غذایی و فعالیت بدنی.

پایش وزن: کنترل وزن در طول بارداری برای جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد.

استراحت کافی: خواب مناسب و کاهش استرس.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کراوس ۲۰۲۳

نکات تغذیه‌ای:

♦ وعده‌های غذایی منظم:
خوردن ۳ وعده غذایی اصلی و ۲-۳ میان‌وعده در روز.

♦ عدم حذف وعده‌های غذایی.

♦ کنترل مقدار کربوهیدرات:
مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات.

♦ محدود کردن مصرف قندهای ساده مانند شیرینی‌ها و نوشابه‌ها.

♦ مصرف فیبر:
افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل.

فیبر به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند.

♦ چربی‌های سالم:
مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و آووکادو.

♦ پرهیز از چربی‌های اشباع و ترانس.

♦ پروتئین:
گنجاندن منابع پروتئینی مانند گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب و حبوبات.

به نام خدا

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری نوعی دیابت است که برای اولین بار در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که بدن زن باردار نتواند به درستی از انسولین استفاده کند، که منجر به افزایش سطح گلوکز (قند) خون می‌شود. دیابت بارداری معمولاً در سه‌ماهه دوم یا سوم بارداری تشخیص داده می‌شود و پس از زایمان ممکن است برطرف شود، اما خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده را افزایش می‌دهد.

علائم دیابت بارداری:

- تشنگی بیش از حد
- تکرر ادرار
- خستگی مفرط
- تاری دید
- عفونت‌های مکرر (مثلاً عفونت‌های پوستی و مثانه)
- افزایش وزن بیش از حد معمول

عوامل خطر دیابت بارداری:

- سن بالای ۲۵ سال در زمان بارداری
- سابقه خانوادگی دیابت
- چاقی یا اضافه وزن قبل از بارداری
- سابقه دیابت بارداری در بارداری‌های قبلی
- سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم
- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

تشخیص دیابت بارداری: دیابت بارداری معمولاً بین

هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری تشخیص داده می‌شود. آزمون تشخیصی اصلی برای این وضعیت، تست تحمل گلوکز است که شامل نوشیدن محلول قندی و اندازه‌گیری سطح گلوکز خون در فواصل زمانی مشخص است.



مدیریت دیابت بارداری:

نظارت بر سطح گلوکز خون:
استفاده از دستگاه اندازه‌گیری قند خون خانگی.
نگهداری دفترچه ثبت مقادیر قند خون.
فعالیت بدنی:
ورزش منظم مانند پیاده‌روی یا شنا.
مشورت با پزشک برای تعیین سطح مناسب فعالیت.

داروها:

در برخی موارد، تزریق انسولین یا داروهای خوراکی.

نقش تغذیه در مدیریت دیابت بارداری

اصول تغذیه سالم: تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در مدیریت دیابت بارداری دارد. یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند و سلامت مادر و جنین را بهبود بخشد.