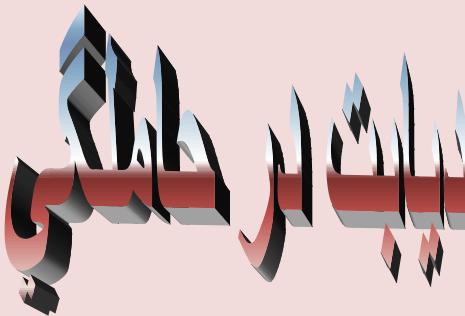






دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان حضرت زینب (س)  
کمیته آموزشی



تهیه کننده : فاطمه حسینی  
ارديبهشت 1403

سبزیجات و بسیاری از میوه‌جات که دارای فیبر فراوان اند، می‌باشد؛ که قند موجود در این اقلام فیبر دار یا سبوس دار به آهستگی جذب و مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

البته دوران بارداری، دوران خاصی است و رژیم غذایی صحیح در این دوران از اهمیت بسیار برخوردار است، چرا که رشد و سلامت نوزاد در گرو سلامت و تغذیه مناسب مادر اوت. لذا یک مادر باردار که دچار دیابت بارداری شده است باید حتماً تحت نظر یک متخصص تغذیه، از بک رژیم غذایی سالم و مناسب پیروی نماید. رژیم غذایی او باید تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو جنین را در برداشته باشد و به موازات آن به کنترل دیابت بارداری اش نیز کمک نماید. همچنین در صورت نیاز به مصرف انسولین در دوران بارداری، یک متخصص تغذیه می‌تواند تطابق‌های لازم بین دوز انسولین مصرفی بارزیم غذایی خانم باردار را ایجاد نماید، و نکات غذایی مرتبط با بیماری را به وی آموزش دهد.

- مصرف انسولین در صورت نیاز: انسولین داروی دیابتی است که مصرف آن در طی بارداری در صورت عدم کنترل قند خون توصیه می‌گردد.

- کنترل افزایش فشار خون بیمار.

## رژیم غذایی

رژیم غذایی صحیح در دوران بارداری از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، چرا که رشد و سلامت نوزاد در گرو سلامت و تغذیه صحیح مادر است. یک رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه رژیم‌های مناسب برای دیگر دیابت‌ها (دیابت نوع ۱ و ۲) می‌باشد. به عبارت دیگر یک رژیم مناسب برای دیابت بارداری نیز شامل مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای چرب، پرنک و یا حاوی شکر است.

رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری شامل مصرف طیف متنوعی از غذاهای سالم است. این رژیم حاوی مقداری مکافی از تمام گروههای غذایی (اعم از: غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبیات، پروتئین و چربی‌های سالم) می‌باشد.

استفاده از غلات سبوس دار، میوه و سبزیجات توصیه می‌شود. و در مقابل مصرف چربی‌های اشباع شده و نیز اسید چرب ترانس را باید به حداقل برسانیم و به جای آنها از چربی‌های غیر اشباع مفید نظیر امگا ۳ و امگا ۶ و روغن زیتون استفاده نماییم.

**گنجاندن اقلام فیبر دار در رژیم غذایی دیابت بارداری مفید است، و توصیه می‌شود به جای منابع کربوهیدرات‌های ساده، از انواع غلات سبوس دار مصرف شود. اخیراً برخی پژوهشگران دریافتند که زنان مبتلا به دیابت بارداری با صرف عدد غذایی بر پایه غذاهای بانمایه گلیسمی پایین (غذایی که حاوی فیبر و سبوس هستند)، می‌توانند قند خون بعد از غذا را کاهش دهند. رژیم بانمایه گلیسمی پایین شامل غلات سبوس دار،**

## منبع :

۱- دیابت بارداری - رژیم درمانی نوین

۲- بارداری و زایمان ویلیامز