

دیابت در بارداری

تعدادی از مادران بارداردچار دیابت بارداری می شوند. در هر بارداری به دلیل هورمون های بارداری که ضد فعالیت انسولین هستند، مقاومت به انسولین اتفاق می افتد. دیابت دوران بارداری معمولاً در هفته های ۲۸-۲۴ بارداری تشخیص داده می شود. این حالت زمانی اتفاق می افتد که غده ی پانکراس توانایی خود را برای تولید انسولین مورد نیاز در اواخر بارداری از دست می دهد.

تشخیص دیابت بارداری:

دیابت بارداری در ۶-۱٪ بارداری ها همراه با هیپرگلیسمی (قندخون بالای ۱۳۰ mg/dl) و دفع گلوکز در ادرار که ابتدا در دوران بارداری شناخته شده باشد، بروز می کند. در معیارهای انجمن دیابت آمریکا نیاز به چک ۲ بارمقادیر گلوکز خون (ناشتا) بیشتر یا مساوی ۹۵ mg/dl ، بیشتر یا مساوی ۱۸۰ mg/dl (یک ساعت بعد از مصرف ۱۰۰ گرم گلوکز)، و بیشتر یا مساوی ۱۵۵ mg/dl (دو ساعت بعد از صرف ۱۰۰ گرم گلوکز) ذکر شده است.

عوامل خطر ساز:

زنانی که در معرض خطر دیابت بارداری هستند ممکن است چاق، مبتلا به هیپرگلیسمی و مقاوم به انسولین باشند. در مجموع این مادران مسن تر هستند. تجمع چربی در ناحیه مرکزی بدن در طول دوران بارداری یک عامل تعیین کننده غیر وابسته به دیابت می باشد. دریافت چربی های اشباع (شامل روغن های جامد، محصولات حیوانی نظیر خامه، پنیر، کره، پیه و تاحدودی روغن خرما، نارگیل و پنبه دانه)، نقش موثر در اختلالات قند خون در دوران بارداری دارد. دریافت اسیدهای چرب ممکن است در برابر دیابت بارداری نقش محافظتی داشته باشد.

" از منابع (اسیدهای چرب چندباندی غیراشباع) میتوان به گردو، دانه آفتابگردان، دانه کنجد، کره بادام زمینی، روغن زیتون، ساردین و لوبیای سویا اشاره کرد."
 نوزادان متولد شده از مادران مبتلا به دیابت بارداری که پیش از بارداری اضافه وزن داشته اند، در طول بارداری وزن زیادی کسب کرده اند و نیز در طول بارداری سطوح قند خون بالایی داشته اند، در معرض خطر بیشتری برای بزرگی جثه هنگام تولد و چربی خون بالا هستند.

پس از زایمان، سطح قند خون به حد طبیعی باز میگردد. با این حال افراد مبتلا به دیابت بارداری در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز هستند. بنابراین توصیه می شود که این افراد رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی رعایت شود.

خودکنترلی قند خون

خودکنترلی قند خون بر اساس کنترل مؤثر و مطمئن دیابت توسط خود فرد و به صورت روزانه اجرا میگردد. خودکنترلی برای بیشتر بیماران مبتلا به دیابت ، ۴ بار یا بیشتر در یک روز، قبل از وعده های غذایی اصلی (صبحانه، نهار، شام) و قبل از خواب توصیه میشود

مقادیر هدف در کنترل قند خون:

مقادیر هدف	اندازه گیری قند خون
۷۰-۱۳۰	ناشتا (قبل از صبحانه)
۷۰-۱۴۰	قبل از غذا
کمتر از ۱۶۰	۲ ساعت پس از غذا
۷۰-۱۴۰	هنگام خواب
	هموگلوبین A1C
۲ تا ۴ بار در سال اندازه گیری شود و کمتر از ۶/۵٪ باشد.	

- بنابراین در هیچ ساعتی از شبانه روز قند خون نباید از ۱۶۰ بالاتر باشد. با کنترل قند خون در محدوده های قید شده دیگر نگران عوارض قند خون نخواهیم بود.

به خاطر داشته باشید که برای کنترل قند خون باید بین مقدار غذای مصرفی ، فعالیت بدنی و انسولین تعادل وجود داشته باشد.

اهداف در حفظ مقادیر نرمال قند خون:

- بهبود رشد و تکامل جنین (پیشگیری از وزن کم و یا بزرگی جثه هنگام تولد)
- جلوگیری از عوارض دیابت و مشکلات جنینی از جمله عفونت
- کنترل فشار خون
- جلوگیری از موارد افت قند خون، عفونت های مجاری ادراری و آلودگی قارچی.
- جلوگیری از کاهش وزن در زنان و همچنین وزن گیری زیاد در زنان چاق (کل وزن گیری حدود ۱۳-۹ کیلوگرم باشد)
- جلوگیری از پیشرفت دیابت نوع ۲

توصیه های تغذیه ای و رژیم غذایی:

- ۱- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید.
- ۲- لازم است بین وعده های غذایی و میان وعده ها بویژه وعده پیش از خواب فاصله گذاشته شود. استفاده از یک میان وعده کوچک هنگام بلند شدن از خواب برای جلوگیری از افت قند خون ضروری است.
- ۳- از حذف وعده های غذایی جدا خوداری کنید.
- ۴- از عصبانیت ، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پر تنش خودداری کنید.
- ۵- در زمان کاهش قند خون که با علائم تشنج، عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بی حالی و تپش قلب همراه است، از شربت قند یا نصف لیوان آب پرتقال استفاده نمایید.
- ۶- همراه داشتن یک میان وعده مانند میوه، شیر، بیسکویت ... برای موارد احتمالی افت قند خون ضرورت دارد.



تغذیه در دیابت دوران بارداری

تهیه کننده	خ. ف-سهام پور-سر پرستار زنان
نایب کننده علمی	خ دکتر مهشید هوشنگی-متخصص داخلی
شماره سند	W-PE-046-R00
منابع	دیابت در بارداری نویسنده دکتر علیرضا عارف زاده
ویرایش اول	مرداد ۱۴۰۱

- ۲۰- از صرف غذا در شرایط استرس (فشار روحی) و هیجان پرهیز کنید. غذا را با عجله میل نکنید.
- ۲۱- به جای مصرف پلوهای ساده از پلوهای مخلوط با سبزیجات یا حبوبات (عدس پلو، شوید پلو و ...) استفاده نمایید.
- ۲۲- در صورت تمایل به مصرف چای با قند، کمی صبر کنید تا چای خنک شده و سپس تنها با مصرف یک حبه قند آنرا بنوشید. اگر قند در دهانتان باقی ماند، آن را خارج کنید. (در طول روز حداکثر ۳ حبه قند مصرف کنید)
- ۲۳- به طور کلی زنان باردار نباید هیچ داروی گیاهی و مکمل های آنها را مصرف کنند و در مورد مصرف قبلی آنها نیز باید با پزشک مشورت کنند.
- ۲۴- شیردهی اثرات مفید زیادی در کاهش وزن و کنترل دیابت و کاهش احتمال ابتلای مجدد دارد.
- ۲۵- ورزش های هوازی ممکن است مفید باشند. پیاده روی ورزشی است که اغلب توصیه میشود

دیابت بیماری نیست بلکه اجباری است برای سالم زیستن

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید

- ۱- ایمیل : amirmomeninbh@sums.ac.ir
- ۲- سایت : amirmomeninbh.sums.ac.ir
- ۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

- ۷- از مصرف قندهای ساده مثل شکر، قند، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات خودداری کنید.
- ۸- خرما، توت، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه، موز و سایر میوه های شیرین میبایست مطابق با مقدار تجویز شده از سوی کارشناس تغذیه مصرف شود.
- ۹- از نان های سنتی و سبوس دار مانند بربری، سنگک و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید.
- ۱۰- روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار کافی استفاده شود. بهتر است سبزی ها بصورت تازه میل شوند.
- ۱۱- سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی عادت دهید.
- ۱۲- حداقل هفته ای یک بار گوشت ماهی مصرف کنید.
- ۱۳- به هنگام طبخ غذاها از روغن مایع استفاده شود. از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در صورت سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ۱۴- از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده، امحاو احشا و غذاهای آماده و کنسرو شده در حد امکان خودداری شود.
- ۱۵- کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.
- ۱۶- به جای سس مایونز از آبلیمو و ماست و آبغوره و سرکه به مقدار کم و به همراه سبزیجات معطره برای صرف سالاد استفاده کنید.
- ۱۷- از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان در سر سفره پرهیز کنید.
- ۱۸- در طول هفته حداقل ۲ بار از حبوبات پخته استفاده نمایید.
- ۱۹- از صرف تنقلات و هرگونه ماده غذایی به هنگام تماشای تلویزیون پرهیز کنید.