

بهترین رژیم غذایی برای دیابت بارداری

26 اردیبهشت 1401

مصرف یک وعده غذایی پر حجم باعث می شود که قند خون بیش از حد بالا برود بنابراین توصیه می شود زنان مبتلا به دیابت بارداری حجم وعده های غذایی را کاهش دهند.

پیروی از رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر و سبزیجات و میوه ها و کاهش مصرف قند و کربوهیدرات های ساده برای سلامت زن باردار به خصوص اگر مبتلا به [دیابت بارداری](#) شده باشد ضروری است.

ساده ترین روش ها برای کنترل قند خون در بارداری عبارتند از :

- اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدرات های ساده در یک زمان
- جایگزین کردن کربوهیدرات های پیچیده که فیبر بالایی دارند.
- مصرف همزمان کربوهیدراتها در کنار پروتئین و چربی های سالم
- مصرف صبحانه غنی از پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده دارای فیبر بالا که شاخص گلیسمی خون را پایین نگه دارند.

- مصرف مواد غذایی که شاخص گلیسمی پایین تری دارند ، این خوراکی ها کندتر از کربوهیدرات های ساده تجزیه شده و در نتیجه قند خون را به یکباره بالا نمی برند. از جمله سبزیجات غیر نشاسته ای ، نخود ، هویج ، نان و غلات سبوس دار ، گریپ فروت ، سیب ، گلابی ، عدس ، نخود و لوبیا.

- مصرف بیشتر فیبر و پروتئین نسبت به کربوهیدرات ها در رژیم غذایی.

- گنجانیدن انواع پروتئین در وعده های غذایی در کنار کربوهیدرات ها برای پیشگیری از تجزیه سریع آن ها و بالا رفتن قند خون از جمله : ماهی ، مرغ ، پروتئین ، تخم مرغ ، توفو ، حبوبات ، آجیل ها ، انواع غلات کامل ، کینوا .

- جایگزین کردن چربی های غیر اشباع مثل : روغن زیتون ، روغن بادام زمینی ، آووکادو ، روغن آجیل ها و دانه ها ، ماهی سالمون ، دانه چیا .

- اجتناب از مصرف مواد غذایی که کالری بالایی دارند و سریع هضم شده و باعث افزایش یکباره [قند خون](#) می شوند به خصوص کیک ها ، دسر ها ، بستنی ، پودینگ ، شکلات ، شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین ، سس ها ، فست فودها .

- کاهش مصرف کربوهیدرات های ساده مثل برنج سفید ، نان سفید ، پاستا و نودل.

نمونه رژیم غذایی برای دیابت بارداری

در هر وعده غذایی به خصوص مواد نشاسته ای را باید اندازه بگیرید. بر اساس گزارش انجمن دیابت آمریکا زنان مبتلا به دیابت بارداری می توانند 3 وعده غذایی کوچک تا متوسط و 2 - 3 میان وعده سالم بدون قند مصرف نمایند.