



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
خراسان شمالی

موضوع:

## دیابت بارداری



گروه هدف: مادران باردار

تهیه و تنظیم: رقیه خالقی

واحد تغذیه بیمارستان بنت الهدی

تابستان ۱۳۹۷

۲- سرشیر و خامه کمتر مصرف کنید. (چربیها)  
۳- از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه و از نوع کم نمک کم چرب استفاده کنید.



میوه و سبزی

- مقدار مجاز مصرف میوه در بیماران دیابتی ۲ تا ۳ واحد در روز و ۳ تا ۵ واحد سبزی است.  
- هر واحد میوه برابر با یک میوه ی کوچک و هر واحد سبزی برابر با یک لیوان سبزی است.

-بیمار دیابتی در مصرف میوه هایی که آب بیشتر دارند مانند هندوانه و یا میوه ای که قند بالایی دارند مثل موز-انجیر-انگور-طالبی-گرمک-خریزه-هندوانه-خرما-سیاه-اناناس-خرمالو-زردآلو و گیوی محدودیت دارند.

-میوه های خشک مانند توت خشک و یا کشمش حاوی قند بالایی هستند روزانه بیشتر از یک قاشق غذاخوری مصرف نشود.  
-آب میوه قند بالایی دارد از مصرف آن خودداری شود.

-بیمار دیابتی باید سبزیجات را به صورت خام مصرف کند و در مواقع لزوم آب پز و یا با روغن کم بپزد.

-سبزیجات مفید شامل: قارچ-جو-فلفل دلمه ای-جعفری-کنو-سبز-سیر-پیاز-تره-مرز-هشویذ-کاهو-کلم-ریواس-سبزیجات برگ سبز تیره-برگ بو و... که باعث کاهش قند خون می شوند. در صورت مصرف آسیرین از مصرف سیر و پیاز پرهیز کنید.

در خوردن سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی - باقالا-کنو حلوايي-نخود سبز و ذرت زیاده روی نکنید.

چربیها

چربیها شامل نو دسته خوب و بد هستند  
-چربیهای خوب: شامل روغن های گیاهی و مغزها است البته در مصرفشان زیاده روی نشود.

چربیها ی بد: روغن جامد و حیوانی و مواد غذایی پرچرب که به طور کلی این دسته از مواد حذف شود.

قند و شکر

قند و شکر-مرید-عسل-شیرینی-شکلات-بیسکویت-آدامس-آبمیوه-کیک-آب نبات-شریت-کمیوت-ژله و ... را حذف کنید. به جای مصرف این دسته از مواد می توانید روزانه یک قاشق غذاخوری توت خشک یا کشمش مصرف نمایید

## رژیم غذایی در دیابت بارداری

رژیم غذایی قسمت مهم کنترل دیابت است یک بیمار دیابتی باید با گروه های مختلف غذایی و واحد های غذایی آشنا باشد در زیر به طور خلاصه به این موارد اشاره می شود.



کربوهیدراتها

بیشترین سهم تولید انرژی در رژیم غذایی مربوط به این گروه است شامل نان، ماکارانی، سیب زمینی، برنج، شکر و ... است شما باید سعی کنید از نوع تهیه شده از آرد گندم کامل (آرد قهوه ای) استفاده نمایید. به عنوان مثال نان سنگگ یا تفتون یا ماکارانی سوس دار به سایر انواع تهیه شده از آرد سفید ارجحیت دارد. در هر وعده ی غذایی ناهار و شام بیش از ۷ قاشق غذاخوری برنج مصرف نکنید و در میان وعده ها بیشتر از سه کف دست نان مجاز نیستید. برای کاهش جذب قند این دسته از مواد می توان آنها را پس از طبخ سرد کرده و مجددا گرم کرده و میل نمایید.



گوشت ها

برای افراد بالغ مصرف روزانه ۳ تا ۲ واحد (۹۰ تا ۶۰ گرم) از این گروه توصیه می شود. که مصرف گوشت قرمز بیشتر از هفته ای ۲ بار توصیه نشده و طبخ این مواد به صورت آب پز بخار پز کبابی باشد پوست مرغ و تمام چربیهای قابل رویت گوشت قرمز گرفته شود.

به جای هر ۳۰ گرم گوشت می توان از یک عدد تخم مرغ کامل آب پز یا یک لیوان حبوبات پخته (آل خام) استفاده کرد مصرف تخم مرغ کامل بیشتر از هفته ای سه عدد استفاده نگرند.

لبنیات

برای افراد بالغ، مصرف روزانه ۳ تا ۲ واحد توصیه م شود (هر واحد معادل آل شیر یا آل ماست می باشد).

۱- از شیر کم چربی و پنیر کم چربی و کارخانه ای ( ۱/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.