

توصیه های تغذیه ای در **دیابت** بارداری



افرادى كه شرايط زير را دارند بيشتر **مستعد** ابتلا به ديابت باردارى هستند:

➤ اضافه وزن و چاقى قبل از باردارى

➤ سابقه خانوادگى ديابت

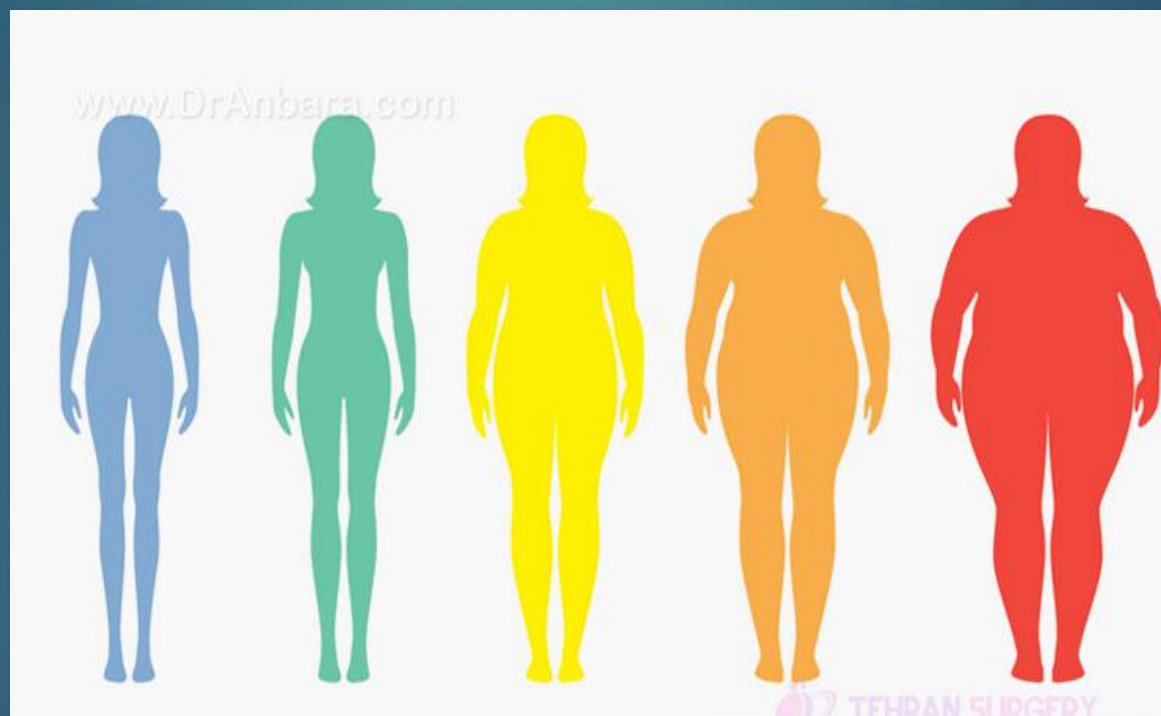
➤ سن بيشتر از ۲۵ سال

➤ سابقه ديابت در باردارى هاى قبلى

➤ افرادى كه يك نوزاد با وزن بالاتر از حد نرمال (۴,۵ كيلو يا سنگين تر) و يا يك نوزاد مرده داشته باشند.

➤ سابقه قند خون غير طبيعى در آزمايشات

قبل از بارداری وزن خود را به حد مطلوب برسانید



ورزش های سبک مثل پیاده روی که به مادر و جنین فشار وارد نکند و باعث کنترل قند خون و وزن میشود را انجام دهید.



از همه گروه‌های غذایی به شکل **متنوع و متعادل** استفاده کنید.



غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر بخورید (۵ وعده در روز)



مصرف غذای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.



مصرف نمک را کاهش دهید و حتما از **نمک**
بدون تصفیه شده به مقدار کم استفاده کنید.



روزانه از مواد غذایی **فیبردار** مثل حبوبات،
سبزی و میوه و نانهای سبوس دار استفاده کنید



مصرف قندهای ساده مثل قند و شکر، تنقلات
شیرین و نوشابه را **کاهش** دهید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظرآباد