

## اضافه وزن و چاقی و مشکلات آن در بارداری

اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی و عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های دوران بارداری است. طی مطالعات انجام شده در ایران حدود ۴۰٪ زنان در سنین باروری (۳۴-۱۵) دچار اضافه وزن و چاقی می‌باشند. اضافه وزن و چاقی توسط فاکتورهای مختلف، مثل نمایه توده بدنی (BMI) و نسبت دور کمر به دور باسن که نشان دهنده چاقی شکمی است، تعیین می‌گردد.

### عوارض چاقی در زنان و بارداری

در زنان چاق عدم تخمک گذاری، نازایی، ناباروری، سرطان‌های رحم و سینه بیشتر شایع است. چاقی از عوامل بسیار مهم مرگ مادران به دلیل بروز بیشتر ترومبوآمبولیسمی، عوارض ناشی از بیهوشی و عفونت‌های رحم پس از عمل سزارین می‌باشد.

چاقی مادر با بروز بیشتر ماکروزومی (وزن بیش از ۴ کیلوگرم نوزاد در بدو تولد) همراه است. چاقی عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های دوران بارداری از جمله دیابت بارداری، فشارخون بالا و مسمومیت بارداری است. چاقی با شیوع بیشتر عفونت‌های رحم و خونریزی‌های پس از زایمان همراه است.

### توصیه‌های کلی برای خانم‌های باردار اضافه وزن و چاق

خانم‌های باردار دچار اضافه وزن و چاق نباید از رژیم‌های محدود (برای مثال، رژیم غذایی که در آن مصرف کربوهیدرات‌ها مثل نان، برنج، ماکارونی حذف می‌شود و یا رژیم‌های غذایی که در آنها از تمام گروه‌های غذایی اصلی یعنی نان و غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی و میوه، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ استفاده نمی‌شود) برای کاهش وزن استفاده کنند. تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه (مثلاً یک ساعت پیاده‌روی در روز) در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی داشته باشند.

### راه‌های کاهش مصرف چربی

از سرخ کردن غذاها اجتناب کرده و حتی الامکان به شکل آب‌پز، بخارپز و کبابی مصرف شوند. چربی اطراف گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت، جدا و از مصرف آنها خودداری کنید. از شیر و محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید. بجای بکاربردن سس‌های چرب در تهیه سالاد از چاشنی‌هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبلیمو، آب نارنج استفاده کنید. از تنقلات پرچرب مثل چیپس، پیراشکی و شکلات اجتناب کنید. مصرف فست‌فودها را که حاوی چربی زیادی هستند مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و... محدود کنید. توجه کنید که هرگز همه چربی‌ها و روغن‌ها حذف نمی‌شوند، بلکه نکته مهم، نوع و مقدار روغن مصرفی است. روغن جامد را حذف کنید. از روغن‌های مایع با کیفیت مطلوب مثل روغن کلزا و... به مقدار کم در غذاها استفاده کنید.

## راه‌های کاهش مصرف مواد قندی

استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات در میان وعده‌ها استفاده کنید.

مصرف دوغ کم‌نمک و بدون گاز، آب و آب‌میوه‌های طبیعی بجای نوشابه‌های گازدار.

کم کردن مصرف قند و شکر همراه و یا با چای و جایگزینی آن با کشمش، خرما به مقدار کم.

استفاده از میوه‌های نظیر سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه و انجیر.

خودداری از مصرف دسرهای شیرین پس از صرف غذا.

## راه‌های کاهش مصرف مواد نشاسته‌ای

- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی (۷ سهم در روز). هر سهم عبارت است از ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.
- استفاده از نان‌های سبوس‌دار بجای نان‌های فانتزی (نان سنگک بیش از سایر نان‌ها سبوس دارد)

## راه‌های افزایش دریافت فیبر

روزانه از سبزی خوردن، سبزی‌های محلی یا سالاد همراه غذا استفاده کنید.

میوه‌های تازه بعنوان میان وعده مصرف کنید.

به جای نان‌های سفید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

قبل از شروع غذا، سالاد شامل کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، کرفس و... میل کنید.

به جای مصرف آب‌میوه، از خود میوه‌ها استفاده کنید.

به جای مصرف برنج سفید، از عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و موارد مشابه استفاده کنید.

همراه با افزایش مصرف مواد غذایی پرفیبر، نوشیدن بیشتر آب را فراموش نکنید.

## اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای

فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.

پس از اتمام غذا، سفره غذا را ترک کنید.

غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت‌ها، مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.

همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه‌ای که می‌خواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید. و دوباره سر قابله غذا نروید.

مواد غذایی ناسالم خریداری نکنید و به منزل نیاورید (مانند نوشابه، چیپس، پفک).

مواد غذایی را داخل گنج‌ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد.

همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید، انجام دهید.

از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.

غذا را آهسته و با آرامش بخورید.

سعی کنید وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار منجر به ریزه‌خواری خواهید شد.

غذا را در ظروف کوچکتر بکشید.