

## راهنماهای تغذیه سالم برای زنان دارای دیابت بارداری

دیابت بارداری (GDM) می‌تواند در دوران بارداری روی دهد چرا که میزان هورمون بدنتان تغییر می‌کند. این تغییرها بر نحوه‌ی برخورد بدن با گلوکز (قند) تأثیر می‌گذارد. دیابت بارداری کنترل قند خون را برای بدن مشکل می‌کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سایر عوارض بهداشتی در مراحل بعدی زندگی را افزایش می‌دهد.

خوردن غذای سالم، داشتن رژیم غذایی متعادل، کنترل افزایش وزن و داشتن فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا قند خونتان را کنترل کنید و مواد مغذی مورد نیاز برای داشتن یک بارداری سالم را برای شما و فرزندتان تأمین می‌کند.

از مراقبتگر بهداشتی خود بخواهید تا شما را به یک کلینیک دیابت در محل زندگی‌تان معرفی نماید. رژیم‌شناس غذایی و سایر اعضای تیم مراقبت بهداشتی به شما کمک خواهند کرد تا یک رژیم غذایی سالم تدوین نمایید که برای شما مفید باشد و بارداری سالمی داشته باشید. اطلاعات موجود در این راهنما می‌تواند به شما کمک کند تا کار خود را در این زمینه آغاز کنید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



- در هر وعده و میان‌وعده غذایی معمولی، خوراکیهای متعادل بخورید.
  - سه وعده اصلی و سه میان‌وعده در فاصله‌های مساوی در طول روز غذا بخورید.
  - در هر وعده غذایی دست کم سه گروه غذایی و در هر میان‌وعده دو گروه بگنجانید.
  - یکی از میان‌وعده‌های غذای مختصر را در هنگام خوابیدن بخورید.
  - برای یک برنامه غذایی نمونه، بخش منابع بیشتر را ببینید.
- یک رژیم غذایی متعادل خوراکی‌هایی با کربوهیدراتها، پروتئین و چربی‌های سالم را در بر می‌گیرد. کربوهیدراتها سطح گلوکز خون را بالا می‌برند. به خواندن این راهنما ادامه دهید تا دریابید که کدام کربوهیدراتها گزینه‌های سالمتری برای شما هستند.
- کربوهیدرات در فراورده‌های غلات، میوه و آمیوه، برخی سبزیها، شیر و جایگزین‌های آن، بقولات خشک، نخود و عدس، و خوراکی‌هایی مانند کیک، بیسکویت و کلوچه، بیسکویتهای چهارگوش، شیرینی و نوشابه‌های پرشکر یافت می‌شود.
  - منابع کربوهیدرات سرشار از فیبر، مانند نان و غلات سبوس‌دار، بقولات، نخود و عدس خشک شده انتخاب کنید. فیبر جذب کربوهیدرات در بدنتان را کند می‌کند.
  - به جای آمیوه، سبزی و میوه انتخاب کنید.
  - بیشتر از خوراکی‌هایی که دارای شاخص گلوکز پایین (glycemic index: GI) انتخاب کنید. خوراکیهای دارای شاخص گلوکز پایین‌گندتر از خوراکیهای دارای شاخص گلوکز بالا گلوکز خون را افزایش می‌دهند. برای جزئیات بیشتر در باره شاخص گلوکز، بخش منابع بیشتر را ببینید.

- برای خوراکیهای کربوهیدرات توصیه شده، جدول زیر را ببینید.
- تمام انواع کربوهیدرات به جز فیبر قند خون را افزایش می‌دهند.
- گلوکز در بدن شما استفاده می‌شود تا به شما و فرزندتان انرژی بدهد.
- خوراکی‌های حاوی پروتئین و مقدار کمی چربی‌های سالم را در هر وعده غذا و میان وعده غذایی مختصر خود بگنجانید.
- پروتئین و چربی‌ها جذب کربوهیدراتها در خون را کند می‌کنند.
- منابع پروتئینی انتخاب کنید که دارای چربی کمی هستند. برای خوراکیهای پروتئینی توصیه شده، جدول زیر را ببینید
- بیشتر خوراکی‌های پروتئینی قند خون را افزایش نمی‌دهند زیرا کربوهیدرات اندکی دارند یا فاقد آن هستند.
- به جای چربی‌های اشباع شده یا چربی‌های ترانس، از چربی‌های اشباع نشده استفاده کنید. چربی‌های اشباع نشده سالمترین نوع چربی هستند.

منابع توصیه شده برای کربوهیدراتها، پروتئین و چربی

چربی‌ها و روغن‌های توصیه شده	خوراکی‌های پروتئینی توصیه شده	خوراکی‌های کربوهیدرات توصیه شده
روغن‌های گیاهی (کانولا، زیتون، سویا)	برشهای گوشت لخم (کم چربی) مرغ، گاو،	نان سیوس‌دار، پاستا و غلات
مارگارین غیر هیدروژنه	ماهی	برنج قهوه‌ای یا وحشی
آووکادو	تُفو	دانه‌های کامل مانند کینوا، جو، بلغور
	تخم‌مرغ	سیبزمینی پام و شیرین
	پنیر کم چربی (۲۰٪ M.F. یا کمتر، پنیر محلی)	شیر
	آجیل و تخم‌های گیاهی بی نمک، کره دانه‌ها و مغزهای گیاهی (منبع سالم چربی نیز هستند)	ماست
		میوه
		بقولات خشک‌شده، نخود و عدس ( اینها منبع پروتئین نیز هستند)

خوراکی‌هایی که اثری بر قند خونتان نمی‌گذارند عبارتند از:

● آب؛

● بیشتر سبزی‌ها؛

● گیاهان دارویی و معطر و ادویه؛

● خردل؛ و

● سرکه

مصرف خوراکی‌های حاوی شکر، چربی و/یا نمک بالا را محدود کنید.

● این گونه خوراکی‌ها شامل کلوچه، کیک، دونات، شکلات، بستنی، سیب زمینی سرخ کرده، و خوراکی‌های سرخ شده در روغن.

● در صورت انتخاب این خوراکی‌ها برای خوردن، آنها را به مقدار کم، یا تنها در مناسبت‌های خاص مصرف کنید.

مصرف نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه ۱۰۰٪، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های پرشکر (قهوه و چای شیرین، کوکتل، پانچ و نوشیدنی‌های الکلی) را محدود کنید.

● برای رفع تشنگی آب بنوشید.

● شیر کم چربی (بی‌چربی یا ۱٪) نیز گزینه‌ی سالمی است.

● نوشیدن چای و قهوه در دوران بارداری بی‌خطر است.

● برای آگاهی بیشتر در باره کافئین و چای‌های دارویی و معطر در دوران بارداری، بخش اطلاعات بیشتر را ببینید.

به رعایت رهنمودهای عمومی برای تغذیه سالم در دوران بارداری ادامه دهید.

### ملاحظات دیگر

اگر خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌های تهیه شده با جایگزین‌های شکر را مصرف می‌کنید، این کار را در حد متعادلی انجام دهید تا جای خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مغذی را نگیرند.

روزانه مولتی‌ویتامینی را مصرف کنید که حاوی:

● ۰.۴ مگ (۴۰۰ میکروگرم) اسید فولیک (روزانه بیش از ۱ مگ (۱۰۰ میکروگرم) اسید فولیک مصرف نکنید)؛

● ۱۶ تا ۲۰ مگ آهن؛

● ویتامین ب۱۲.

- فعالتهای بدنی روزانه مانند پیادهروی سریع، به ویژه پس از غذا خوردن، به کنترل گلوکز خون کمک می‌کند.
- قبل از شروع هر گونه برنامه فعالیت بدنی جدید، با مراقبتگر بهداشتی یا مربی دیابت خود صحبت کنید.

## منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

**8-1-1** خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلث‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

## یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسزبیلته (نک بی سی) سابقه دائل-اے- دائیتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.