

اطلاعات برای بیماران
بازبینی شده: 2024/01/26
مسئول محتوا: ورونیکا بروستروم، متخصص تغذیه

کلینیک متخصص تغذیه
واحد تغذیه شناسی بالینی

غذای خوب برای کسانی که باردار هستند و با رژیم غذایی و قرص بیماری دیابت آنان درمان می شود

با انتخاب غذاهای خوب می توان کارهای زیادی برای سطح قند خون خود انجام داد. در اینجا مهم ترین چیزهایی که باید بدانید را جمع آوری کرده ایم. برای اطلاعات بیشتر با متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

غذایی که می خوریم مخلوطی از چربی، پروتئین و کربوهیدرات هاست. همه این مواد عملکردهای مهمی در بدن دارند، اما بطور عمده کربوهیدرات ها هستند که قند خون را افزایش می دهند. از آنجایی که کربوهیدرات ها منبع اصلی تغذیه برای جنین در حال رشد هستند، به زنان باردار توصیه می شود که حداقل 150 تا 175 گرم کربوهیدرات در روز مصرف کنند.

بنابراین حذف کامل کربوهیدرات ها راه خوبی برای پایین آوردن سطح قند خون نیست!

در مقابل توزیع کربوهیدرات ها در وعده های غذایی مختلف در طول روز کار خوبی برای شما است. شما برای هر وعده غذایی به مقدار مناسب کربوهیدرات نیاز دارید و می توانید کربوهیدرات های را انتخاب کنید که به گندی جذب می شوند. مهم این است که بتوانید سیر غذا بخورید، وزنتان بالا برود و مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کنید.

کربوهیدرات های گند جذب شو

این کربوهیدرات ها در: حبوبات (عدس، لوبیا و نخود) نان سبوس دار، برنج، پاستا، کینوا quinoa و بلغور موجودند.

عوامل موثر در افزایش قند خون

سرعت عبور غذا از معده است که تعیین می کند قند خون شما چقدر سریع افزایش می یابد. افزایش آهسته قند خون به هنگام خوردن غذا برای شما بهتر است.

عواملی که باعث می شود معده دیرتر تخلیه شود

- **درجه غلظت** - هر چه معده باید بیشتر برای هضم غذا کار کند، قند خون کندتر افزایش می یابد. برای نمونه، سبزیجات خام/سبزیجات ریشه ای که باید کاملاً جویده شوند، نان سبوس دار.
- **چربی** - برای نمونه: آووکادو، روغن، ماست چرب
- **پروتئین** - برای نمونه: گوشت، ماهی، آبزیان صدف دار، تخم مرغ، کوارک
- **اسید** - برای نمونه: سس سرکه، خمیر ترش و ترشی ها.



برنامه غذایی خوب

با پخش کردن وعده های غذایی خود در طول روز، می توانید از گرسنگی بیش از حد در زمان صرف غذا جلوگیری کنید. با این کار خوردن وعده های غذایی کوچک تر آسان تر می شود و به این ترتیب می توانید از افزایش قند خون جلوگیری کنید.

۳ وعده غذایی اصلی کوچک و ۲ تا ۳ میان وعده بطور معمول توزیع خوبی است.

گاهی اوقات یک میوه می تواند به عنوان میان وعده کافی باشد، اما اگر قند خون بیش از حد افزایش یابد، ترکیبی از کربوهیدرات ها و پروتئین ها/چربی مورد نیاز است، مانند کوارک با میوه یا یک ساندویچ با نان سبوس دار. کوارک طعم دار بدون شکر افزوده نیز می تواند یک گزینه باشد.

توصیه برای میان وعده هایی که سیرکننده هستند اما بر قند خون تأثیر نمی گذارند می تواند اینها باشد: سبزیجات، آجیل/بادام، مقداری کوفته سرد، پنیر، تخم مرغ، زیتون، آووکادو.

نوشیدنی ها

آب یا آب گازدار بهترین نوشیدنی غذایی است. همچنین استفاده از نوشیدنی هایی که تنها حاوی شیرین کننده ها sötningsmedel هستند، خوب است. به خاطر داشته باشید که تمام آب میوه ها حاوی قند میوه هستند و باعث افزایش سریع قند خون می شوند. حتی اگر خودتان آب میوه را گرفته باشید یا برجسب "شیرین نشده" یا "بدون شکر اضافه شده" داشته باشد.

میوه ها و انواع دانه های گیاهی

میوه ها و انواع دانه های گیاهی از بسیاری جهات مفید هستند اما همیشه قند خون را بالا می برند. خوردن ۱ تا ۳ میوه در روز بطور معمول توصیه می شود اما هر بار تنها یک میوه مصرف کنید. یک میوه تقریباً معادل ۲ دسی لیتر دانه های گیاهی است. یک اصل کلی این است که ۱ میوه برابر با چیزی است که در یک کف دست شما جای بگیرد. با افزودن یک عامل ترمزکننده مانند آجیل یا کوارک می توانید افزایش سریع قند خون را کاهش دهید.

قند و شیرین کننده ها

لازم نیست قند را به طور کامل قطع کنید. مقادیر کم قند به عنوان بخشی از یک ماده غذایی به ندرت باعث افزایش قند خون می شود. استفاده از شیرین کننده ها یا Sötningemedel خوب است، اما شیرین کننده های خاصی وجود دارند که می توانند قند خون را به مقدار زیاد افزایش دهند.

عسل، شربت آگاو Agave که از گونه های گوناگون گیاه خنجر می تولید می شود، قند میوه و محصولات مشابه بر میزان قند خون بمانند قند تأثیر می گذارند.

فراورده های شیری

شیر باعث افزایش سریع قند خون می شود و بنابراین استفاده از آن به عنوان نوشیدنی توصیه نمی گردد. شیر تخمیر شده موسوم به Fil و ماست نیز ممکن است لازم باشد به میزان محدودی مصرف شوند، حتی اگر انواع طبیعی آنها را انتخاب کنید. خودتان را امتحان کنید! کوارک یا Kvarg و پنیر کوتاژ یا Keso حاوی پروتئین بیشتری هستند و باعث افزایش آهسته تر قند خون می شوند و بنابراین می توان از آنها به عنوان جایگزین شیر تخمیر شده یا Fil/ماست استفاده کرد. از انواع شیرین شده این محصولات پرهیز کنید. اگر با شیرین کننده ها شیرین شده باشند، استفاده از آنها ایرادی ندارد.

پنیر به هیچ وجه بر قند خون تأثیر نمی گذارد. برای دریافت کلسیم (آهک) که در دوران بارداری مهم است، راحت پنیر بخورید. پنیر کم چرب (17%) نسبت به پنیر چرب (28%) کلسیم بیشتری دارد. به یاد داشته باشید که فراورده های شیری جذب آهن را مهار می کنند بنابراین خوب است از خوردن این فراورده ها هنگام ناهار و شام خودداری کنید و به جای آن در صبحانه و میان وعده از آنها استفاده کنید. اگر قرص آهن می خورید، این قرص ها را نیز نباید همراه با هیچ فراورده شیری مصرف کنید

نان و غلات

یک نان خوب باید با خمیر ترش و دانه کامل غلات و سبوس درست شده باشد. بنابراین کافی نیست که نان سرشار از فیبر باشد. لازم نیست نان کاملاً بدون شکر باشد. حداکثر ۵ تا ۶ گرم شکر در ۱۰۰ گرم نان اندازه مناسبی است.

نان تُرد knäckebröd، هلمیم فرنگی gröt، حریره välling، غلات صبحانه flingor به دلیل بافتشان باعث افزایش سریع قند خون می شوند، حتی اگر انواع غنی از فیبر را انتخاب کنید. فیبر برای کارکرد معده مفید است و محصولات تولیدی از غلات سبوس دار fullkornsprodukter مغذی هستند اما همیشه قند خون را بهبود نمی بخشند.

به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات قند خون غیرمنتظره به دلیل غذا نیست. عوامل مختلفی می توانند بر قند خون تأثیر بگذارند.