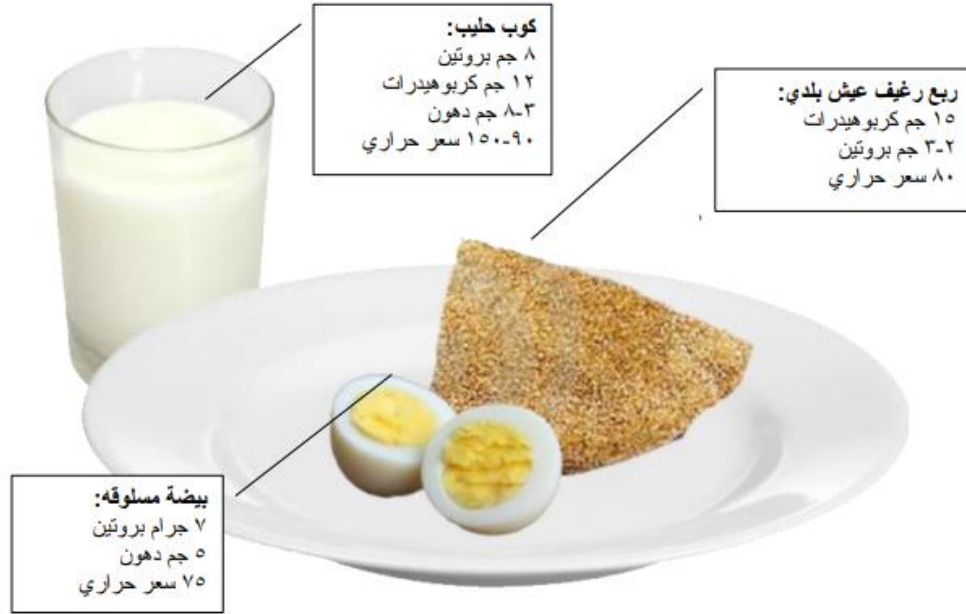


الإرشادات الغذائية اللازمة لسكر الحمل

- ❖ **سكر الحمل** نوع من أنواع مرض السكري الذي يحدث خلال فترة الحمل عادة في الشهر الخامس أو السادس من الحمل (ما بين الأسبوع 24 إلى الأسبوع 28 من الحمل).
- ❖ الإلتزام بنظام غذائي صحي وتحتوى على جميع العناصر الغذائية وهذا ضرورى لصحة الأم الحامل و الجنين والهدف هو تفادى الإنخفاضات والإرتفاعات الشديده فى سكر الدم.
- ❖ توزيع الأطعمة بين الثلاث وجبات الأساسية (إفطار-غذاء-عشاء) وإثنين أو ثلاثه وجبات خفيفة يوميا.
- ❖ تناول وجبة إفطار صغيرة و إتباعها بوجبة خفيفة مشابهة بعد ساعتين . غالبا ما يكون معدل السكر لدى المرأة المصابة بسكر الحمل مرتفعا في الصباح و بالتالي يجب أن تحتوى وجبة الإفطار على قدر مناسب من النشويات أقل مما في وجبتي الغذاء و العشاء قد يكون الإفطار مكون من كوب من الحليب و ربع رغيف بلدي و بيضة واحدة مسلوقة.



- ❖ اختيار الغذاء الغني بالألياف مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل والمكرونه والأرز والفاكهة والخضار فعلى السيدة الحامل تناول 21-35 جم من الألياف يوميا.
- ❖ الإلتزام بشراء اللحوم و الأطعمة البروتينية قليلة المحتوي من الدهون كالدجاج منزوع الجلد والسّمك و اللحم المنزوع منه الشحوم. و الإقلال من تناول (الانشون- الهمبورجر- الكفته - السجق - الهوت دوج -البسطرمة) .

- ❖ إزالة الشحوم الظاهرة في اللحم وإزالة الجلد من الدجاج .
- ❖ إستخدام طرق طهي الطعام التي تحد من إستخدام الدهون : كالشوي بالفرن والسلق و الطهي بالبخار و الشوي على الفحم .
- ❖ الابتعاد عن قلي الطعام بالزيت أو إستخدام السمنة في التحمير . وإذا لزم الأمر إستخدام كمية قليلة من الزيت و بمساعدة أواني المطبخ التي تعتمد على كمية قليلة من الزيت .
- ❖ شرب الحليب لأنّه مصدر هام للكالسيوم .
- ❖ تجنب شرب العصير المضاف إليه السكر و يفضل تناول كمية الفواكه الطازجة بقشرها ويتم تناول ثلاثة إلى أربعة حصص منها يوميا لانها غنية الفيتامينات والمعادن الكاملة ولا تجمعي بين أكثر من حصة فاكهه ف نفس الوجبة.
- ❖ الإقلال من الحلويات (الأيس كريم - الفطائر - الكيك - البسكويت) .
- ❖ تناول 8 أكواب من الماء يوميا .
- ❖ ممارسة الرياضة من أساسيات التحكم بسكر الحمل فهي تخفض مستويات السكر بالدم عن طريق حرق السعرات الحرارية والتقليل من مقاومة الجسم للأنسولين.

