

ПИТАНИЕ, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПРИ ГЕСТАЦИОННОМ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Что нужно учесть

Ryska

1. В вашем рационе должно быть много овощей и фруктов
2. Выбирая продукты, отдавайте предпочтение продуктам с эмблемой в виде замочной скважины.
3. Распределите приемы пищи и перекусы в течение дня.
4. Отдавайте предпочтение жидкому маргарину и маслам.
5. Часто ешьте рыбу.



- 1) Завтрак
- 2) Перекус
- 3) Обед
- 4) Перекус
- 5) Ужин
- 6) Перекус

Дополнительная информация:

[1177: Правильное питание при беременности](#)

(На сайте 1177 также есть ссылка на курс «Здоровый старт», Sund start. Это курс по улучшению привычек.)

[Государственное управление по надзору за продуктами питания \(Livsmedelsverket\): Правильное питание при беременности](#)

Овощи и корнеплоды

Можно есть любые, сырые или прошедшие тепловую обработку. Овощи, прошедшие короткую тепловую обработку, например, вок.

Фрукты и ягоды

Достаточно трех фруктов, распределенных в течение дня. Также можно есть свежие и сушеные ягоды без добавления сахара. Сухофрукты следует употреблять в ограниченном количестве, так как в них много сахара.

Фасоль, нут и чечевица

Хороший выбор, поскольку они содержат растительный белок и богаты клетчаткой.

Картофель, рис, макаронные изделия, ячмень и киноа

Хорошо подходят цельнозерновые макароны и макароны из бобовых. Другие альтернативы: пищевой ячмень, пищевая пшеница и киноа. Цельнозерновой рис, коричневый рис, предварительно сваренный обработанный рис предпочтительнее белого риса.

Мясо, рыба, птица и яйца

По возможности выбирайте нежирное мясо. Тщательно соблюдайте гигиену при приготовлении курицы. Добавьте в рацион рыбу. Некоторые виды рыбы нужно есть с осторожностью, информацию об этом вы можете прочесть на сайте [Государственного управления по надзору за продуктами питания, \(Livsmedelsverket\)](http://Livsmedelsverket). Можно есть яйца, но не более 1-2 штук в день.

Молочные продукты

Для покрытия потребности в кальции и витамине D во время беременности вам необходимо около 300-500 мл молока в день. Также можно употреблять йогурты и сыр. Распределите прием молочных продуктов в течение дня, так как лактоза может повысить уровень сахара в крови. Выбирайте продукты с низкой жирностью.

Пищевые жиры

Выбирайте жидкие жиры и масла, например, жидкое масло или оливковое масло.

Орехи и семена

Орехи и семечки содержат полезные белки и жиры. Сочетайте их с йогуртом и хлебом.

Напитки

Предпочтительно пить простую воду или несладкую газированную воду.

Сахар и подсластители

Если вы хотите подсластить кофе, чай, кашу, кефир или йогурт, используйте безэнергетические подсластители Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklamат и стевииол-гликозиды.

Сладости

Конфеты, печенье, пирожные и мороженое следует употреблять редко, а лучше вообще не употреблять. Если уровень сахара в крови стабилен, то один раз в неделю вы можете побаловать себя небольшим печеньем после еды или 3-4 небольшими конфетами (желательно из темного шоколада).

Распределение приемов пищи

Если у вас есть возможность позавтракать дома перед тем, как ехать на работу или учебу, это будет на пользу. Завтрак должен состоять из большого количества клетчатки и значительного количества белков. Например, это может быть цельнозерновой хлеб с бутербродной начинкой, яйцо, творожный йогурт, овсяная каша с отрубями, оливки с сыром фета, желателно с овощами и/или с небольшим количеством фруктов. Затем идут обед и ужин и три промежуточных перекуса, распределенных в течение дня. Промежуточные перекусы будут поддерживать уровень сахара на приемлемом уровне. Перекусы следует адаптировать в зависимости от ваших занятий и недели беременности. Например, в 1-3 месяца: 1 фрукт, в 4-6 месяца: 1 сытный* перекус и 1-3 фрукта, распределенных в течение дня, в 7-9 месяца: 2 сытных перекуса и 1-3 фрукта, распределенных в течение дня.

Чай и кофе

Чай можно в неограниченном количестве, кофе - до 500 мл в день. Можно с молоком, но без сахара и меда.

*Например: натуральный йогурт с воздушным киноа и небольшим количеством ягод или фруктов. Хлебцы с высоким содержанием клетчатки и начинкой, богатой белком, например, с печеночным паштетом или хумусом.

Гинекологическая консультация для беременных и рожениц.

Регион Стокгольм. Июнь 2022 г.