

رژیم غذایی توصیه شده بهنگام دیابت ناشی از بارداری

به این نکات توجه کنید

1. تا می‌توانید میوه و سبزیجات بخورید
2. غذاهایی را انتخاب کنید که با علامت «سوراخ کلید» مشخص شده اند
3. وعده های غذایی و میان وعده ها را در طول روز پخش کنید
4. مارگارین و روغن مایع را انتخاب کنید
5. ماهی زیاد بخورید



- 1 صبحانه
- 2 میان وعده
- 3 ناهار
- 4 میان وعده
- 5 شام
- 6 میان وعده



برای مطالعه بیشتر:

[1177: غذای خوب در دوران بارداری](#)

(از طریق 1177 پیوندی به کورس «شروع سالم» نیز وجود دارد.
یک دوره آموزشی برای بهبود سبک زندگی شما).

[اداره کنترل کیفیت مواد غذایی Livsmedelsverket: غذای خوب](#)

[در دوران بارداری](#)

 **Region Stockholm**

Mödrahälsovårdsenheten

سبزیجات و سبزیجات ریشه‌ای

همه نوع سبزی، خام یا گرم شده را بخورید. سبزی‌هایی که برای مدت کوتاهی سرخ می‌شوند، مانند ووک wok

میوه‌ها و انواع توت‌ها (bär)

مقدار مناسب سه عدد میوه است که در طول روز مصرف می‌شود. علاوه بر این، می‌توانید توت‌های تازه یا خشک شده شیرین نشده بخورید. میوه خشک را باید کم مصرف کرد، زیرا حاوی قند زیادی است.

لوبیا، نخود و عدس

انتخاب خوبی است، زیرا آنها حاوی پروتئین گیاهی و مقدار زیادی فیبر هستند.

سیب زمینی، برنج، پاستا، جو و کینوا

پاستا سبوس دار یا پاستای ساخته شده از حبوبات مانند پاستای لوبیا خوب است. جو، گندم و کینوا گزینه‌های دیگر هستند. برنج سبوس دار، برنج خام، برنج فرآوری شده از قبل پخته شده بر برنج سفید ترجیح داده می‌شود.

گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ

در صورت امکان گوشت بدون چربی را انتخاب کنید. هنگام پخت مرغ مراقب بهداشت باشید. ماهی بخورید. در مورد ماهی‌هایی که باید با احتیاط مصرف کنید می‌توانید در وبسایت [اداره کنترل کیفیت مواد غذایی](#) بخوانید. تخم مرغ بخورید، اما نه بیشتر از 1 یا 2 تخم مرغ در روز.

فرآورده‌های شیری

برای تامین نیاز به کلسیم و ویتامین D در دوران بارداری به حدود 3 تا 5 دسی لیتر شیر در روز نیاز دارید. با ماست و پنیر هم این نیاز تامین می‌شود. از آنجایی که قند شیر می‌تواند قند خون را افزایش دهد، مصرف فرآورده‌های شیری را در طول روز پخش کنید. فرآورده‌های کم چربی را انتخاب کنید.

چربی خوراکی

چربی‌ها و روغن‌های مایع مانند کره مایع یا روغن زیتون را انتخاب کنید

آجیل و دانه‌های خوراکی

آجیل و دانه‌های خوراکی حاوی پروتئین و چربی خوبی هستند. از آنها می‌توانید در ماست و نان استفاده کنید.

نوشیدنی‌ها

تا جای ممکن آب ساده یا آب‌گازدار شیرین نشده بنوشید.

شکر و شیرین‌کننده‌ها

اگر می‌خواهید قهوه، چای، فرنی، شیر ترش یا ماست را شیرین کنید، از شیرین‌کننده‌های بدون انرژی مانند اسپارتام، آسه سولفام-K، ساخارین، سیکلامات و گلیکوزیدهای استویول استفاده کنید.

خوراکی‌های شیرین

شکلات و شیرینی و بستنی باید به ندرت مصرف شوند یا بهتر است که اصلاً مصرف نشوند. اگر قند خون ثابت است، می‌توانید هفته‌ای یک بار با یک کیک کوچک بعد از غذا با 3 تا 4 تکه آب نبات کوچک (یا بجای آن شکلات تلخ) از خود پذیرایی کنید.

ساعات خوردن غذا

اگر بتوانید قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه در خانه صبحانه بخورید کار مفیدی است. صبحانه باید حاوی مقدار زیادی فیبر و پروتئین باشد. به عنوان مثال، نان سبوس دار، تخم مرغ، ماست کواری kvarg، جو دوسر پوست‌کنده havregryn، زیتون و پنیر سفید، سبزیجات و/یا مقداری میوه. سپس ناهار و شام و سه میان‌وعده که در طول روز مصرف می‌شوند. میان‌وعده‌ها باید قند خون را به اندازه کافی تامین کنند. آنها باید بر اساس فعالیت و هفته بارداری تطبیق داده شوند، برای مثال ماه‌های 1 تا 3: 1 میوه، ماه 4 تا 6: 1 میان‌وعده مغزی* و 1 تا 3 میوه در طول روز، ماه‌های 7 تا 9: 2 میان‌وعده مغزی و 1 تا 3 میوه در طول روز بخورید.

چای و قهوه

چای به مقدار دلخواه، قهوه تا 5 دسی لیتر در روز خوب است. چه بهتر که با شیر مخلوط شود، اما بدون شکر/عسل.

* ماست طبیعی مخلوط با کینوا و یا مقداری توت/میوه. نان خشک غنی از فیبر با مواد پر پروتئین مانند خمیر جگر leverpastej یا مخلوط حُمص hummus

واحد خدمات بهداشتی مادران در منطقه بهداشتی استکهلم، ژوئن 2022