

أبرز النصائح الغذائية لسكر الحمل

أثناء الحمل، يتوجب على جسم المرأة إفراز كمية إضافية من الأنسولين من أجل تلبية احتياجات الجنين، تحديدًا منذ بداية منتصف رحلة الحمل

إن لم يتمكن الجسم من أداء هذه الوظيفة بطريقة طبيعية، فسوف ترتفع مستويات السكر بالدم وتعرض الحامل للإصابة بسكر الحمل. بالنسبة لهذه الحالة، يختفي سكر الحمل بعد ولادة الطفل في العادة، بعكس أنواع مرض السكري الأخرى.

أبرز النصائح الغذائية لسكر الحمل:

- الحرص على تناول وجبة الفطور، لتنظيم مستوى السكر بالدم خلال اليوم.
- تناول الطعام كل ساعتين، لتجنب انخفاض مستوى السكر بالدم.
- تقسيم الوجبات لثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.
- اتباع حمية سكر الحمل وممارسة الرياضة، لتحسين استجابة الخلايا للأنسولين.
- قياس نسبة السكر بالدم بانتظام بواسطة جهاز القياس المنزلي.
- تجنب تفويت موعد الوجبات الغذائية أي المحافظة على مواعيد ثابتة لتناول الطعام.
- ممارسة التمارين الرياضية بعد استشارة الطبيب. تعد رياضة المشي الأفضل للحامل.
- اللجوء إلى الطهي الصحي والسليم من خلال السلق والشوي والإبتعاد عن القلي.
- تناول الفيتامينات الضرورية للحمل وبخاصة الفيتامين B12 وحمض الفوليك.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بكميات عالية من الكربوهيدرات.
- الحرص على شرب الحليب بكثرة لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات.
- تناول 3 ثمرات من الفاكهة في اليوم وتقسيمها على ثلاث وجبات خفيفة، لأن الفاكهة تحتوي على كمية كبيرة من السكر الطبيعي.

▪ شرب الماء بكميات كبيرة، بما أن جسم الحامل يحتاج إلى المياه لكي يستكمل عمليات التمثيل الغذائي لتكوين الجنين. ينصح بشرب كوب من المياه مع الوجبات الغذائية وبين كل وجبتين.

لائحة الأطعمة التي يجب تجنب استهلاكها خلال الحمل لسكر الحمل:

- الخبز الأبيض.
- المخبوزات.
- الوجبات السريعة.
- الأطعمة المقلية.
- اللحوم المحفوظة.
- الأطعمة الغنية بالدهون.
- المشروبات المحلاة.
- الحلوى.