لائحة الأطعمة والنظام الغذائي للوقاية من سكر الحمل

يعتبر سكر الحمل، ارتفاع مستوى السكر أثناء فترة الحمل. تظهر أعراض سكر الحمل في أوقات متأخرة، مثلاً في الثلث الأخير من الحمل.

يصيب سكر الحمل نسبة حوالي 4% من النساء الحوامل وهو يظهر للمراة التي لم تكن تعاني من مرض السكري. تحدث للأم المستقبلية خلال الحمل الكثير من التغيرات الهرمونية وغيرها والتي تسبب بجعل الجشم غير قادر على إنتاج الأنسولين وإفرازه بطريقة طبيعية. وعندما تكون نسبة الأنسولين قليلة أو أقل من الطبيعي أو يكون الجسم غير قادر على امتصاص الأنسولين فبالتالي يرتفع معدل الجلوكوز في الدم.

يمكن إدراج الأطعمة الخمسة التلية في نظامك الغذائي خلال الحمل للوقاية من السكر:

- المياه.
- الفاكهة.
- الخضار الورقية.
- البروتين الخالي من الدهون.
- الحبوب الكاملة.

بالإضافة الى ذلك، يجب إتباع النصائح الغذائية التالية:

- الخضوع لتحليل الدم لتشخيص وجود سكر الحمل أو لا، فليس لهذه المشكلة أي أعراض واضحة، فنادرًا يدل عليه كثرة التبول أو الريق الناشف.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، يقي من الإصابة بسكر الحمل، وحيث ينصح بتخفيف المعدل اليومي المستهلم من الحلويات والسكر والنشويات.
- الحرص على شرب 3 ليتر من الماء يوميًا.
- تجنّب استهلاك المشروبات الغازية والكافين والعصير الغني بالسكريات.
- تناول الخضار الورقية يوميًا، مثل الخس والجرجير والبروكولي والسبانخ.
- الحرص على تناول المأكولات البحرية للحصول على البروتين والأوميغا 3.

- ادراج الأطعمة الغنية بالألياف في النظام الغذائي.
- استهلاك الفواكه بمعدل ثلاث ثمرات في اليوم.
- متابعة زيادة الوزن بطريقة مستمرة والحرص على مراقبة ضغط الدم.
- ممارسة رياضة المشي بطريقة خفيفة أو ممارسة اليوغا أو السباحة، للحفاظ على صحتك وصحة الجنين.