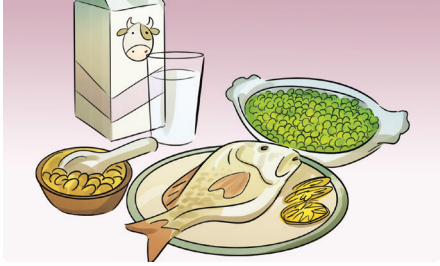


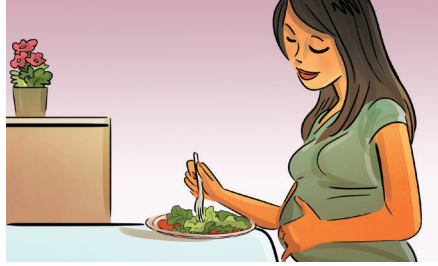
9 السكري الحمل والتغذية

التغذية الصحيحة مهمة للأم والجنين، بالإضافة إلى أهميتها في الحصول على تحكم سليم في سكر الدم. يزداد الاحتياج في الحمل إلى: السعرات الحرارية والبروتين والفيتامينات والمعادن والسوائل. من الجيد أن تحافظي على شرب 2 لتر من الماء يوميًا، فهي مفيدة لتكوين أنسجة الأم والجنين. لا تبالي في استخدام الملح، ولكن الجئي إلى استخدام الأعشاب العطرية (التوابل والليمون والخل) لتنكيه الوجبات. قللي من استهلاك القهوة، الشاي، الشكولاتة، المشروبات الكحولية. في حالة السكري الحمل، من المهم الإصغاء إلى تعليمات مختص السكري، وقومي بالمتابعة مع مختص في التغذية لتخصيص جدول غذائي.

مواعيد وكميات ونوعية الطعام



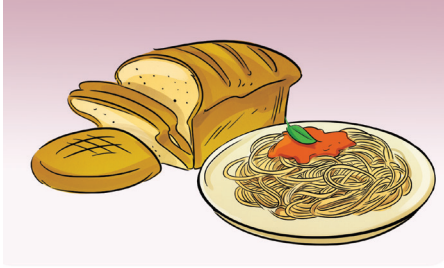
في الحمل يزداد الاحتياج للبروتين حيث أنه ضروري لتكوين ولنمو أنسجة الأم والجنين. مصادر البروتين: اللحوم والأسماك والبيض والحليب ومشتقاته والبقوليات والحبوب.



في الثلث الأول لا يكون هناك زيادة في الاحتياج إلى الطاقة. بدءًا من الثلث الثاني يزداد الاحتياج: لا يعني هذا أن الأم يجب أن تأكل لشخصين، ولكن عليها ضبط النظام الغذائي.



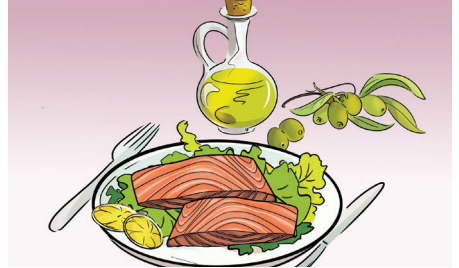
يجب تقسيم الوجبات في الحمل إلى 6 وجبات: 3 وجبات رئيسية (الفطور، الغداء، العشاء) و 3 وجبات خفيفة (منتصف الظهر، منتصف الظهر، وفي المساء قبل النوم) لضمان تغذية مناسبة للجنين ولتجنب نقص سكر الدم.



الكربوهيدرات: لا يجب منع الخبز والمعكرونة ولكن يجب تناولها بانتظام في الوجبات الرئيسية (يُفضل أن يكون من الحبوب الكاملة لتوفير كمية أكبر من الألياف). يُنصح بتقليل تناول السكريات البسيطة (الحلوى، التحلية، الكعك، الكراميل، الشكولاتة، الوجبات الخفيفة).



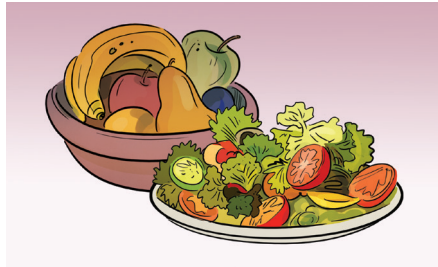
الفواكه الزيتية غنية بالدهون وهي مصدر لفيتامين (أ)، هـ ج، حمض الفوليك) والمعادن (البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور). يمكن لحصّة صغيرة (10-15 جم) أن تكمل وجبة بعد الظهر الخفيفة.



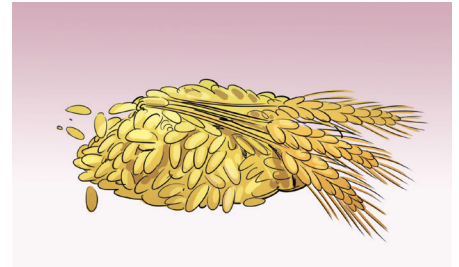
الدهون هي مصدر للطاقة وتسمح بامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ ك). هي مهمة جدًا لتكوين الجهاز العصبي للطفل.



يجب البدء في تناول مكملات حمض الفوليك قبل شهور من بداية الحمل. سيتم دمج أيضًا مكملات الحديد حيث أن النظام الغذائي وحده لن يكفي. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بالاستهلاك اليومي لخصتين من منتجات الألبان ويُفضل المياه الغنية بالكالسيوم.



في الحمل يغطي استهلاك 3 حصص من الخضار و 2 من الفاكهة يوميًا احتياجك تقريبًا من الفيتامينات والمعادن الضرورية.



تقوم الألياف بدور مهم لعمل الأمعاء الطبيعي. للحصول على استهلاك معتدل من الألياف يُنصح بتناول 5-6 حصص يوميًا من الخضار والفواكه.