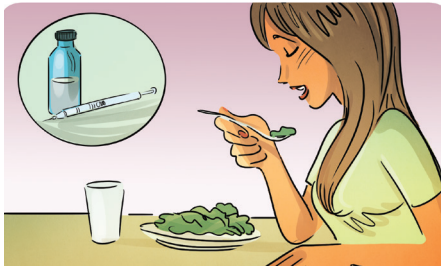


9 - Diabeti gestacional dhe ushqimi

Ushqimi i duhur është thelbësor për nënën dhe foshnjën që do të lindë por edhe për një kontroll të duhur të glicemisë. Në shtatzëni rritet kërkesa për: kalori, proteina, vitamina, minerale dhe lëngje. Është mirë të pihen 2 litra ujë në ditë të nevojshme këto për formimin e indeve të nënës dhe të fetusit. Mos e teproni me përdorimin e kripës, por shfrytëzoni përdorimin e barërave aromatike (erëza, limon dhe uthull) për t'u dhënë shije ushqimeve. Kufizoni konsumin e kafesë, çajit, çokollatës, alkoolit. Në rastin e diabetit gestacional është e rëndësishme të zbatoni udhëzimet e diabetologut dhe të ndiqeni nga një nutricionist/specialist dietetike për një regjim ushqimor të personalizuar.

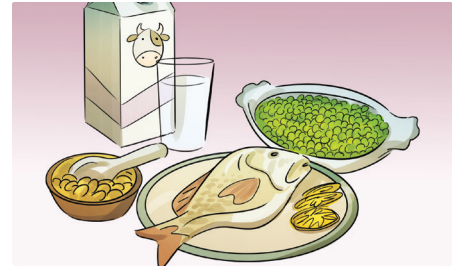
Kur, sa dhe çfarë të hamë



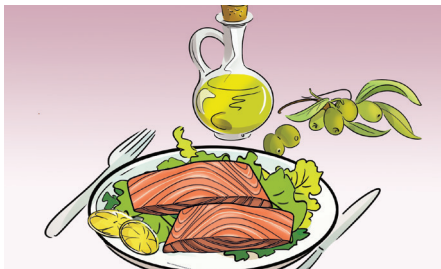
Në shtatzëni ushqimi ndahet në 6 vakte: 3 vakte kryesore (mëngjesi, dreka dhe darka) dhe 3 zëmra (e paradites, e pasdites dhe e darkës përpara se të shkohet në shtrat) për t'i garantuar fetusit një ushqyerje të përshtatshme dhe për të shmangur hipogliceminë.



Në tremujorin e parë nuk ka një rritje të nevojës energjetike. Duke filluar nga tremujori i dytë kjo nevojë rritet: kjo nuk do të thotë që nëna duhet të hajë për dy por, duhet të përshtat dietën.



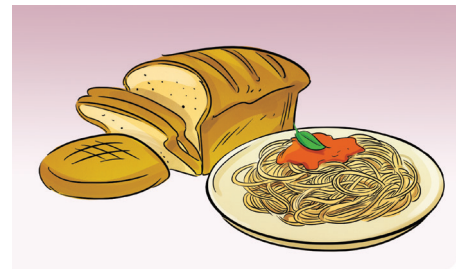
Në shtatzëni kërkesa për proteina rritet sepse ato janë thelbësore për formimin dhe rritjen e indeve të nënës dhe foshnjës që do lindë. Janë burim proteinash: mishi, peshku, veza, qumështi dhe nënproduktet e tij, bishtajoret dhe drithërat.



Yndyrat janë një rezervë energjie dhe lejojnë përthithjen e vitaminave të tretshme në yndyra (A, D, E, K). Janë thelbësore për formimin e strukturave nervore të fëmijës.



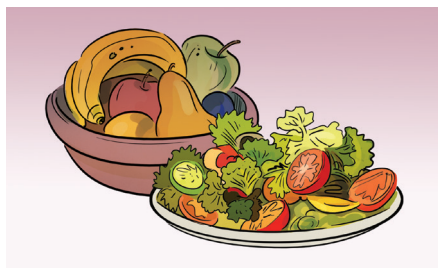
Frutat vajore janë të pasura me yndyra, janë burim vitaminash (A, E, C dhe acid folik) dhe mineralesh (kalium, kalcium, fosfor). Një racion i vogël (10 - 15 g) mund të përbëjë zëmrën e pasdites.



Karbohidratet: buka dhe brumërat nuk duhen eliminuar por duhen konsumuar rregullisht me vaktet kryesore (më mirë akoma integrale për një furnizim më të mirë me fibra). Këshillohet të kufizohet konsumi i sheqernave të thjeshta (ëmbëlsira, torta, karamelë, çokollata, produkte të ëmbla të gatshme)



Fibrat luajnë një rol të rëndësishëm në funksionimin normal të zorrës. Për të përfutur një konsum të përshtatshëm të fibrave këshillohen 5-6 racione frutash dhe perimesh në ditë.



Në shtatzëni, duke konsumuar përditë 3 racione perimesh dhe 2 racione frutash plotësohen kërkesat për pothuajse gjithë vitaminat dhe mineralet e nevojshme.



Plotësimi me acid folik duhet të ketë filluar disa muaj përpara shtatzënisë. Duhet përfshirë edhe furnizimi me hekur pasi vetëm dieta nuk mjafton. Gjithashtu këshillohet të konsumohen përditë të paktën 2 racione me bulmet dhe të preferohen ujëra të pasura në kalcium.