

## التغذية السليمة لسكري الحمل



يعد مرض سكري الحمل من أهم التحديات التي يمكن أن تواجه الحوامل أثناء فترة الحمل، لذلك يجب أن يكون هناك نظام غذائي خاص يجب عليها اتباعه، تعرفي عليه في هذا المقال.

منذ اللحظة الأولى التي يتم فيها تشخيصك بمرض سكري الحمل، تبدأ قائمة طويلة بالظهور أمامك، من ضمنها الزيارات والفحوصات المتكررة عند الطبيب، ونظام غذائي خاص يجب عليك اتباعه.

يشرح هذا المقال تعريف سكري الحمل وأعراضه، والحمية الغذائية التي يجب على الحامل اتباعها من أجل التحكم في نسبة السكر في الدم بشكل سليم.

### سكري الحمل وأعراضه

يعرف سكري الحمل على أنه حالة تصاب فيها الحامل بداء السكري، ويحدث جراء عدم قدرة البنكرياس على صنع كمية كافية من الأنسولين اللازم للطفل، مما يؤدي إلى تراكم الجلوكوز في دم الحامل، بالتالي إلى ارتفاع مستويات السكر والإصابة بالمرض.

وقد تشعر الحامل بالأعراض التالية:

- عطش غير اعتيادي

- التبول بشكل متكرر

- تعب وغيثيان

- عدم وضوح الرؤية

- وجود السكر في البول، عند اختباره من قبل الطبيب.

- عادة ما يعود السكر في الدم إلى حالته الطبيعية بعد الولادة مباشرة، ولكن قد يبقيك عرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، أو حدوث تسمم الحمل.

لكن لا داعي للقلق، فأن هناك الكثير من سبل السيطرة على سكري الحمل، أهمها الحفاظ على نظام غذائي سليم يبقيك بصحة جيدة.

أهم الأغذية لسكري الحمل

لا يختلف نظام وجبات سكري الحمل كثيراً عن أي نظام غذائي صحي للحامل، إذ يوصي الباحثين بالوصول إلى نسبة 25% من البروتين، و 25% من الحبوب والأطعمة النشوية، و50% من الخضروات غير النشوية.

للحصول على تلك النسب يفضل تناول الأطعمة التالية:

- اللحوم الخالية من الدهون: مثل صدور الدجاج والسّمك الآمن للحمل.

- لحوم البقر.

- بياض البيض.

- ثمار تحتوي على نسبة قليلة من السكر: مثل التوت، العنب البري، الفراولة.

- خضراوات: مثل السبانخ، البروكلي، القرنبيط، الكوسا.

- الدهون الصحية: مثل الأفوكادو، زيت الزيتون، المكسرات والبذور، جوز الهند.

ومن المستحسن تجنب الأطعمة التالية:

- السكريات: مثل الكيك، بسكويت، حلويات، مشاريب غازية، عصير فواكه مع السكر المضاف.

- النشويات: مثل البطاطا البيضاء، الخبز الأبيض، المعكرونة.

- التوابل: مثل الكاتشب والبهارات المختلفة.

- الأطعمة السريعة.

- يفضل تباعد وجبات الطعام والوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكربوهيدرات طوال اليوم، وعدم التركيز على فترة معينة.

نصائح علاجية أخرى

بالإضافة إلى نظام التغذية الصحي هناك عدة علاجات أخرى لسكري الحمل عليك إتباعها وهي:

- فحص مستويات السكر: يفضل التحقق من نسبة السكر في الدم أربع مرات أو أكثر في اليوم.

- إجراء اختبارات البول: والتي من شأنها أن تظهر الكيتونات، والتي يعني وجودها أن سكري الحمل ليس تحت السيطرة.

- تناول الأدوية: قد تحتاج بعض الحوامل تناول أطعمة مثل الميثفورمين أو الأنسولين لخفض مستويات السكر في الدم.

- ممارسة التمارين: التمارين قبل وأثناء الحمل تساعد على حمايتك من الإصابة بسكري الحمل، يفضل المشي لمدة لا تزيد عن 30 دقيقة يوميًا.

- فقد الوزن الزائد قبل الحمل: لا ينصح الأطباء بتخفيض الوزن أثناء الحمل، ولكن فقدان الوزن الزائد قبل ذلك قد يساعدك في الحصول على حمل أكثر صحة.

- تذكري، كلما كان غذائك أكثر توازنًا ، كلما كان شعورك أفضل من بداية الحمل وحتى مراحل المتأخرة، بحيث تحصلين على الكثير من الطاقة والحيوية والنشاط.►