



MH-QI-HE-۲۶

تدابیر طب ایرانی برای

دیابت بارداری



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران

ناهار:

برنج قهوه ای

گوشت گوسفندی، مرغ، بوقلمون، ماهی (به صورت کبابی، ته چین، آب پز با آب کم یا خورش)

خورش ها: خلال بادام، به، سیب درختی، فسنجان بادام، کدوسبز، ریواس، کرفس، بامیه (می توانید به برخی خورش ها تمهندی در ۲۰ دقیقه آخر اضافه کنید).

قلیه کدو (با پیاز تفت دهید و نمک و زردچوبه اضافه کنید. بعد از پخت با کمی آب، همراه نان میل کنید).

شام: مانند ناهار

یا سوپ سبزی (از سه ماهه دوم بارداری به بعد): جو دوسریک پیمانه، کدو سبز، سبزی جعفری و ریحان تازه هر کدام ۲ قاشق غذاخوری، یک عدد هویج متوسط)

می توانید پس از کشیدن غذا از رب انار به عنوان چاشنی استفاده کنید.

در هنگام صرف غذا نیز چند عدد زیتون میل کنید.

پیشنهاد های مناسب برای وعده های غذایی

زنان باردار مبتلا به دیابت:

صبحانه:

نان برشته سیوس دار خوش پخت

شیر بادام یا حریره بادام

فرنی کم شیرین

زرده تخم مرغ نیم بند (عسلی)

میان وعده:

سیب رنده همراه یک قاشق غذاخوری آبلیمو و گلاب

کمپوت سیب گلابی، یا به کم شیرین یا بدون شکر

سیب حلقه ای خشک شده

یک لیوان کوچک آب انار شیرین

انجیر خیسانده حداکثر دو عدد در روز

دمنوش مناسب: به ، عناب

سالاد: کدو سبز، جعفری ساتوری، و کمی گوجه فرنگی

(سس: رب انار، آبلیمو، آب نارنج، نمک)

افزایش قند خون و عدم کنترل آن سبب مشکلات بعدی برای مادر و جنین می شود. به همین دلیل، پیشگیری و درمان این بیماری کمک زیادی به گذراندن هر چه بهتر دوران بارداری می کند.

در صورتی که هنوز باردار نشده اید و سابقه دیابت بارداری داشته یا هم اکنون قند ناشتای بالاتر از ۹۵ دارید، بهتر است با یک متخصص طب ایرانی برای دریافت رژیم غذایی و دارویی مناسب مشورت کنید. اصلاح وضعیت مزاج سبب پیشگیری از اغلب مشکلات دوران بارداری از جمله دیابت می شود.

اگر اکنون باردار هستید و قند خون طبیعی یا حتی قند بالایی دارید، این توصیه‌ها به شما در کاهش میزان قند خون کمک می کند. به خاطر داشته باشید، چنانچه دارویی برای کنترل قند خون شما تجویز شده است، بدون مشورت پزشک آنرا قطع نکنید.



در ابتدا توصیه های کلی جهت پیشگیری و کمک به درمان دیابت بارداری را با هم مرور می کنیم:
در طول روز حتما از انواع میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

مصرف شیرینی های مصنوعی مانند انواع شکلات، گز، حلوا و را به حداقل برسانید. در مصرف شیرینی های طبیعی مانند خرما و عسل هم زیاده روی نکنید.

چنانچه دچار یبوست هستید حتما با استفاده از روش های مناسب شرایط بارداری به دنبال رفع این مشکل باشید. (می توانید برای اطلاعات بیشتر به بروشور یبوست بارداری از همین سری مراجعه کنید.)



فعالیت منظم روزانه به تعادل مواد و انرژی در بدن کمک زیادی می کند. حتما در طی روز زمانی را برای پیاده روی اختصاص دهید. چنانچه به توصیه پزشک لازم است که استراحت مطلق داشته باشید، بهتر است در دریافت مواد غذایی دقت بیشتری به عمل آورید.

مصرف غذاهای دیرهضم و غلیظ را به شدت کاهش دهید. غذاهایی مانند ماکارونی، الویه، قارچ، برنج کته، نان خمیر، تخم مرغ آب پز سفت شده، غذاهای فراوری شده، انواع مرباها و کمپوت، انواع سس ها و ...

خواب و استراحت به موقع و کافی داشته باشید. از دیر خوابیدن، کم خوابی و پر خوابی به شدت بپرهیزید.

از استرس و اخبار بد دوری کنید. سعی کنید بیشتر با افرادی که به آرامش شما کمک می کنند، معاشرت داشته باشید. خواندن کتاب های خوب، استشمام بوهای خوش، نغمه های آرامش بخش و رفتن به طبیعت نیز در این راستا کمک کننده است.

