

Гестационный сахарный диабет: питание

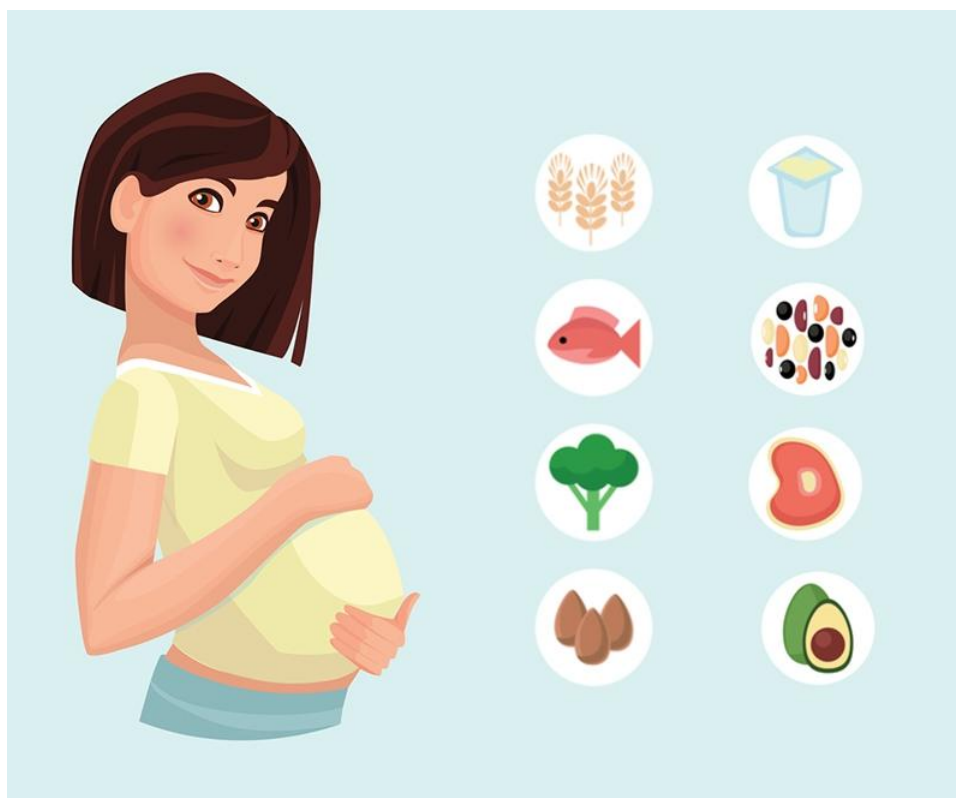
Гестационный сахарный диабет (ГСД) – это заболевание, характеризующееся гипергликемией (повышенное содержание сахара (глюкозы) в сыворотке крови), впервые выявленной во время беременности, но не соответствующей критериям «манифестного» сахарного диабета (СД).

Модификация образа жизни

- питание с полным исключением легко усваиваемых углеводов и ограничением жиров. Рекомендованное количество углеводов – 175 г для адекватного обеспечения потребностей матери и плода или не менее 40% от расчетной суточной калорийности питания под контролем гликемии и кетоновых тел в моче. При появлении кетонурии (состоянии, при котором кетоновые тела присутствуют в моче) необходимо увеличить количество разрешенных углеводов. Углеводы распределяются на 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса в день;
- каждый прием пищи должен содержать медленно усваиваемые углеводы, белки, моно- и полиненасыщенные жиры, пищевые волокна. Суточное количество пищевых волокон должно быть не менее 28 грамм суммарно из клетчатки, разрешенных овощей, фруктов, листовых салатов, злаковых и отрубей;
- у беременных с ожирением рекомендовано ограничить насыщенные жиры до 10% от суточного употребления жиров;
- ограничение калорийности питания рекомендуется беременным с ожирением по ИМТ до беременности и с патологической прибавкой массы тела во время беременности, но не менее 1800 ккал в сутки;
- распределение содержания углеводов в течение дня: завтрак 15-30 г, второй завтрак 15-30 г, обед 30-60 г, полдник 15-45 г, ужин 30-60 г, второй ужин 10-15 г – в среднем 150-175 г углеводов в сутки. Перерыв между приемами пищи – 2,5-3 часа, между последним приемом пищи и первым на следующий день – не более 10 часов;
- при сохраняющейся гипергликемии после завтрака возможно рекомендовать белково-жировой завтрак с исключением или минимальным содержанием сложных (или трудноусвояемых) углеводов;
- в качестве сахарозаменителя могут быть использованы разрешенные во время беременности – сукралоза, стевиазит;
- дозированные аэробные физические нагрузки в виде ходьбы не менее 150 минут в неделю, плавание в бассейне, акваэробика и йога для беременных, скандинавская ходьба.

Что можно есть при гестационном сахарном диабете?

- Сырые либо вареные овощи (исключая морковь, картошку);
- кислые ягоды: черника, клубника, земляника, малина, крыжовник, смородина;
- фрукты: грейпфруты, яблоки, сливы, груши, абрикосы, персики;
- крупы, за исключением манки;
- ржаной хлеб;
- мясо, приготовленное с минимальным количеством масла: лучшие виды – курятина, говядина, индюшати́на, печень (допустимо минимальное количество нежирной свинины);
- речную и морскую рыбу: треску, горбушу, сельдь, окуня, мойву, сазана, минтая, сардину, скумбрию, путассу;
- икру, креветки;
- куриные яйца;
- сыр, творог, немного молока;
- орехи;
- грибы, бобовые, зелень.



Что стоит исключить при гестационном сахарном диабете?

- Полуфабрикаты;
- картофель;
- манную кашу;
- варенье, джемы;
- мед;
- колбасы;
- продуктов из белой муки (хлебобулочных, макаронных);
- сладкие напитки;
- мороженое;
- финики, хурма, бананы, инжир, виноград, яблоки сладких сортов, дыни;
- кондитерские изделия;
- сдобу;
- фруктовые соки;
- сахарозаменители и продуктов с их содержанием;
- сливочное масло (существенно ограничить).

Берегите свое здоровье!

Статью подготовила: доктор медицинских наук, врач по медицинской профилактике Матвеева Мария Владимировна