

السكر أثناء الحمل

لماذا الأكل الصحي مهم أثناء الحمل؟

إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن أثناء الحمل يدعم سلامتك ويعزز النمو الصحي لطفلك. كما تشير الدلائل أيضاً إلى أنه بإمكانك اتقاء بعض الأمراض في حياة الطفل اللاحقة من خلال التأكد من حصولك على العناصر الغذائية المناسبة.

هل يجب علي تناول حصة طعام لشخصين؟

لا - هذه مجرد أقاويل شائعة!

للتأكد من حصولك على العناصر الغذائية المناسبة لك ولطفلك، فإن أهم شيء يمكنك القيام به هو اتباع نظام غذائي صحي متوازن. وفي الواقع أنت لست بحاجة إلى أي طعام إضافي خلال الثلثين الأولين وحوالي 200 سعرة حرارية إضافية فقط في الثلث الثالث من الحمل. وبعادل ذلك شريحتين من الخبز المحمص أو حصة الزبادي وموزة واحدة.

إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن إلى جانب أخذ خيارات منخفضة السكر يمكن أن يقلل من المخاطر عليك وعلى طفلك.

كيف يمكنني حماية طفلي وتعزيز نموه بأفضل وجه ممكن؟

إن أفضل طريقة لحماية صحة طفلك هي الذهاب إلى جميع مواعيد ما قبل الولادة واتباع نظام غذائي صحي متوازن. وهذا يعني توفير مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم مثل الفواكه والخضروات ومصادر البروتين (البقول / الفاصوليا و / أو اللحوم الخالية من الدهون) والأطعمة النشوية ومنتجات الألبان، وتقليل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح. لمعرفة المزيد تفضلني بزيارة [اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل \(NHS\)](#).

الوزن الصحي

من المهم أن تكوني ضمن نطاق وزن صحي عندما تصبحين حاملاً ومنع زيادة الوزن المفرطة أثناء الحمل لأنه يخفض احتمال الإصابة بحالات صحية معينة مثل سكري الحمل والجلطات الدموية وارتفاع ضغط الدم ومقدمات الارتعاج. من المرجح أيضاً أن ينمو طفلك بشكل جيد، ويكون وزنه عند الولادة أكثر صحة كما قد تقل مضاعفات الولادة. ولكن مهما كان وزنك، فإن أهم شيء هو اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، حتى تحسلي أنتِ والطفل على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو بشكل صحي.

إذا كنتِ حاملاً وقلقة من أن وزنك قد يكون أعلى من النطاق الصحي، فلا تحاولي إنقاص الوزن. لن يقلل فقدان الوزن واتباع نظام غذائي أثناء الحمل من خطر حدوث مضاعفات وقد لا يكونان أمنين بتاتاً. إن أفضل طريقة لحماية صحة طفلك هي الذهاب إلى جميع مواعيد ما قبل الولادة. وذلك كي تتمكني القابلة والطبيب وأي مهنيين صحيين آخرين من المساعدة في أي مشاكل قد تواجهينها واتخاذ خطوات لمنعها أو التعامل معها. كما يمكنك أيضاً محاولة تناول نظام غذائي صحي ومتوازن والقيام ببعض النشاط البدني كل يوم. إن تناول الطعام بشكل جيد والنشاط (وعدم التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات في الحفلات) سيكون مفيداً لك ولصحة طفلك بغض النظر عن وزنك أو حجم جسمك.

إذا كنت قلقة بشأن نظامك الغذائي أو وزنك، فيجب عليك التحدث إلى القابلة أو الطبيب العام. يمكنك أيضاً استخدام مواعيد ما قبل الولادة لطلب المشورة بشأن الأكل الصحي والتغذية.

دور السكر - متى يصبح السكر أكثر من اللازم؟

يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الأطعمة (سواء كانت صحية أو غير صحية) إلى زيادة الوزن، لأن هذا يمكن أن يجعلنا نستهلك سعرات حرارية أكثر مما نحتاج. وغالباً ما يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة السكرية إلى استهلاك الكثير من السعرات الحرارية بشكل عام، غالباً دون الحصول على جميع العناصر الغذائية التي نحتاج إليها للبقاء بصحة جيدة. لذلك من المهم أن تكوني حذرة عند تناول السكر.

أثناء الحمل، حاولي الالتزام بالحد الأقصى اليومي المعتاد للسكر للبالغين، وهذا لا يزيد عن 7.5 ملعقة صغيرة من السكر. تفضلني بزيارة صفحة قياس السكر لفهم ما تعنيه 7.5 ملاعق صغيرة من حيث الطعام والشراب.

يمكن أن تكون قراءة ملصقات الطعام طريقة جيدة لفهم كمية السكر الموجودة في الأطعمة التي تستهلكينها.

بعض الطرق لخفض استهلاك السكر:

- تناول كميات أقل من المشروبات والأطعمة التي تحوي على السكريات. إذا كنت معتادة على شرب الكثير من المشروبات الغازية مثل كوكا كولا أو عصير الليمون، فجرب عصير الفاكهة غير المحلى الممزوج بالماء الغازي في أوقات الوجبات.
- قللي من شرب عصير الفاكهة إلى كوب (150 مل) في اليوم.
- إذا كنت تتناولين السكر في المشروبات الساخنة، فحاولي تقليل مقداره إلى ان تصلي مرحلة لا تتناولي أي سكر على الإطلاق.
- بدلا من البسكويت والكعك، جربي كعك الكشمش أو الكعكات أو رغيف الشعير أو خبز الفاكهة. يمكنك أيضا محاولة صنع ألواح الحبوب منخفضة السكر الخاصة بنا.
- أضيفي الفواكه المجففة أو هريس الفاكهة إلى الأطباق لتحليتها، بدلا من إضافة السكر.
- اختاري حبوب الإفطار المصنوعة من البُر بدلا من الحبوب المغلفة بالعسل أو السكر.
- أضيفي نكهتك الخاصة - مثل الفاكهة المفرومة أو القليل من العسل - إلى الزبادي الطبيعي، بدلا من شراء الزبادي المنكه الذي غالبا ما يكون حلواً جداً.
- أينما استطعتي، إصنعي طعامك بنفسك. غالبا ما تحتوي الأطعمة المصنعة مثل الحساء المجفف والصلصات وأطباق الأرز المجفف والوجبات الجاهزة والحلويات الجاهزة والكعك والبسكويت المعبأ على سكر أكثر بكثير مما تستخدمين في الوصفة بنفسك. العديد من هذه الأطباق بسيطة ورخيصة التحضير. قد يساعدك كتيب إطعام عائلتك بأقل في هذا الصدد.
- تحتوي العديد من الأطعمة والمشروبات الجاهزة التي تحمل علامة "حمية" أو "سكر منخفض / مخفض" أو "بدون سكر" على مواد تحلية مثل أسيسولفام بوتاسيوم (أسيسولفام-K) والأسبارتام والسكرين والسكرالوز. في حين تنصح NHS بأن المحليات آمنة أثناء الحمل، لكن من الأفضل اختيار الأطعمة والمشروبات غير المصنعة والمعالجة بالحد الأدنى من الوجبات الجاهزة والوجبات الخفيفة التي من المرجح أن تحتوي على مواد تحلية وإضافات أخرى.