

یکی از مهم ترین و اصلی ترین عوامل موثر در شکل گیری روند صحیح بارداری و نتیجه آن تغذیه مادر باردار است. اگر مادر در طول بارداری از مواد مغذی مناسب و مورد نیاز جنین استفاده نکند، جنین کلیه این نیازها را از ذخائر بدن مادر تامین می کند و با کاهش ذخائر مادر، سلامت او به مخاطره خواهد افتاد.

در خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق نیز نیاز به افزایش وزن مطلوب وجود دارد. بنابراین استفاده از رژیم های غذایی محدود برای کاهش وزن خانم های باردار چاق توصیه نمی شود و باید با توصیه های تغذیه ای مناسب میزان کالری دریافتی و در نهایت وزن آنان را کنترل نمود.

برای کنترل افزایش وزن در خانم های باردار چاق روشهای زیر توصیه می شود:

- الف) کاهش مصرف چربی ها
- ب) کاهش مصرف مواد قندی (کربوهیدرات ها)
- ج) کاهش مصرف مواد نشاسته ای (گروه نان و غلات)
- د) افزایش مصرف مواد پروتئینی
- هـ) افزایش مصرف منابع غذایی حاوی فیبر (میوه ها، سبزی ها و گروه نان و غلات)
- و) اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای نامناسب
- ز) تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی

راه های کاهش دریافت چربی

- ۱- اجتناب از سرخ کردن غذاها و حتی الامکان طبخ غذاها به شکل آب پز، بخارپز و کبابی
- ۲- محدود کردن مصرف شیرینی ها، کیک های خامه ای و دسرهای پرچرب یا شیرین

۳- حذف چربی ها شامل کره حیوانی، مارگارین، خامه، سرشیر، دنبه و جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ آنها

۴- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب

۵- تنوری یا نمودن آب پز ماهی، مرغ و گوشت بجای سرخ کردن آنها (سینه مرغ مقدار کمتری چربی دارد)

۶- محدود کردن مصرف کله پاچه، دل، قلوه، جگر، زبان و مغز، سوسیس و کالباس و انواع پیتزای پرچرب

۷- تفت دادن سبزی ها در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی بجای روغن

۸- خودداری از مصرف سس های چرب مانند مایونز و سس های مخصوص سالاد و استفاده از سس سالم (ماست کم چرب، کمی نمک، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج)

۹- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری به جای سرخ کرده

۱۰- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته به صورت تنها یا در انواع غذاها مثل کوکو و املت

۱۱- استفاده نکردن از تنقلات پرچرب نظیر چیپس، پیراشکی، شکلات و غیره

راه های کاهش دریافت مواد قندی

۱- استفاده از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده

۲- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و) و انواع شکلات و آب نبات

۳- مصرف دوغ، آب و آب میوه های طبیعی به جای نوشابه های گازدار

۴- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و

۵- خودداری از مصرف کمپوت میوه. در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آنرا در منزل تهیه کنند. برای این کار تکه های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر به مدت چند دقیقه بجوشانند و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنند.

۶- کم کردن مصرف قندو شکر همراه با چای

راه های کاهش دریافت گروه نان و غلات

۱- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی

خودداری از مصرف برنج و ماکارونی در وعده شام

۲- استفاده از نان های سبوس دار بجای نان های فانتزی. نان سنگک بیش از سایر نان ها سبوس دارد.

۳- استفاده از میوه به جای نان و پنیر، بیسکویت یا کیک در میان وعده ها

راه های افزایش دریافت مواد پروتئینی

علت توصیه به افزایش مصرف مواد پروتئینی به این دلیل است که در صورت محدود کردن مصرف پروتئین، اندوخته ماهیچه بدن خانم باردار جهت پشتیبانی از رشد جنین استفاده خواهد شد. در عین حال، پروتئین این مزیت را نیز دارد که به خوبی گرسنگی را برطرف می کند.

برای افزایش دریافت پروتئین در رژیم غذایی مصرف مواد غذایی زیر پیشنهاد می شود :

۱- مرغ یا ماهی آب پز و یا کبابی حداقل دوبار در هفته



اصول تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

تهیه کننده: صدیقه کمائی- سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: خانم دکتر شفیعی

پائیز ۱۴۰۴ - AW 5

۶- مصرف نان های سبوس دار (نان سنگک، نان جو) به جای نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش، نان فانتزی اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری خانم های باردار که موجب اضافه وزن بیش از حد و چاقی می شود نکات ذیل توصیه می شود:

- ۱- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورید.
- ۲- پنج دقیقه قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشید.
- ۳- قبل از صرف غذا، سالاد بدون سس مایونز میل کنید.
- ۴- سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- ۵- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنید.
- ۶- از میوه ها و سبزی های تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- ۷- غذا را در ظرف کوچکتري بکشید تا مقدار کمتری غذا بخورید.
- ۸- مواد غذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری نمایید.
- ۹- از خرید و مصرف تنقلات غذایی کم ارزش نظیر نوشابه، چیپس، شکلات و..... خودداری کنید.
- ۱۰- پس از صرف غذا و سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنید.
- ۱۱- غذا را آهسته و با آرامش میل کنید.
- ۱۲- تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنند و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
- ۱۳- از خوردن آجیل و انواع تخمه ها که حاوی چربی زیادی هستند خودداری کنید.

منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۲- گوشت چربی گرفته

۳- شیر و لبنیات کم چرب

۴- استفاده از انواع حبوبات همراه با غلات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی یا خوراک لوبیا با نان

۵- سفیده تخم مرغ کاملاً پخته. زرده تخم مرغ حاوی کلسترول فراوان است اما سفیده تخم مرغ بعنوان یک منبع پروتئینی با ارزش می تواند برای تامین پروتئین در برنامه غذایی استفاده شود.

راه های افزایش دریافت فیبر

فیبر بخشی از میوه ها، سبزی ها و دانه های خوراکی به ویژه حبوبات و غلات می باشد که در بدن انسان هضم نمی شود. غذاهای پرفیبر به سیر شدن کمک می کنند و سبب می شوند غذا و خصوصاً "چربی کمتری مصرف شود. مصرف فیبر موجب حجیم شدن مدفوع گردیده و در نتیجه خروج مدفوع راحت تر و سریع تر انجام شده و از بروز یبوست پیشگیری می کند. همچنین احتمال بروز بیماری های روده مانند سرطان و بواسیر را کمتر می کند. از سوی دیگر فیبرها موجب کاهش کلسترول خون می شوند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. **راه های افزایش دریافت فیبر عبارتند از:**

۱- مصرف روزانه سبزی خوردن، سبزی های محلی یا سالاد همراه با غذا

۲- مصرف میوه های تازه به عنوان میان وعده

۳- استفاده از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و) به عنوان میان وعده

۴- استفاده بیشتر از حبوبات در انواع سوپ ها و آش ها

۵- استفاده از سبزی ها در اکثر غذاها (باقلا پلو، کلم پلو، سبزی پلو)، ماست و خیار، ماست و سبزی و انواع سوپ ها