

[arabisk]

اليك أنت التي أصبتي بسكري الحمل

ما هو سكري الحمل؟

إذا أجري لك خلال فترة الحمل قياس لمستوى السكر في الدم أو "إختبار تحمل السكر/الكلوكوز" و بينت هذه التحاليل أن مستوى السكر في الدم مرتفع لديك عندها نقول بأنك أصبتي بما يسمى سكري الحمل.

توجد مادة السكر (الكلوكوز) في الدم عند جميع البشر وبنسبة طبيعية تتراوح بين 3 – 7.5 ميلليمول في اللتر الواحد. تكون نسبة السكر في الدم في أدنى مستوياتها بعد مرور فترة طويلة على تناولك الطعام (في الصباح). أما أعلى مستوى يحصل بعد مرور 1.5 – 2 ساعة بعد وجبة الطعام.

الانسولين هو هرمون يخفض نسبة السكر في الدم. عند الإصابة بسكري الحمل لا تعمل مادة الانسولين كما يجب في الجسم. ولهذا السبب يكون مستوى السكر في الدم مرتفعا عندك. نحن نريد أن تكون نسبة السكر في الدم لديك في مستواها الطبيعي طوال اليوم. لأن هذا الأمر هو الأفضل لنمو و تتطور الجنين.

هنالك بصورة عامة ثلاثة عوامل أساسية تلعب دورا في تنظيم نسبة السكر في الدم:

- مدى فعالية مادة الانسولين التي يفرزها الجسم
- النظام الغذائي
- الرياضة / الحركة

لماذا تصاب المرأة بسكري الحمل؟

- هرمون النمو في المشيمة قد تكون له تأثيرات مضادة لوظيفة الانسولين.
- عوامل وراثية و تواجد مرض السكري في العائلة قد يلعب دورا ما.
- الزيادة في الوزن/ السمنة قد تكون من أحد المسببات لسكري الحمل.
- النساء من غير العرق الابيض أو اللاتي لا ينتمين الى أصول أوروبية معرضات أكثر من غيرهن.

إرشادات و نصائح غذائية في حالات الإصابة بمرض سكري الحمل

يمكنك أن تتناولي طعاما صحيا عاديا خاليا من السكر. عند تناول مادة السكر بشكل منفرد تنتقل هذه المادة بسرعة من الامعاء الى الدم ما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم. كمية الطعام اليومية يجب ان تقسم الى 4 – 5 وجبات. يفضل تناول عدد أكبر من الوجبات الصغيرة على تناول عدد أقل و بكميات كبيرة.

- الخبز الغني الخشن و الاسمر (المصنع من الطحين المكون من حبوب كاملة) و الخبز المحمص هما جيدان.
- الحليب: إن سكر الحليب موجود في كل أنواع الحليب. الاختلاف الوحيد بين أنواع الحليب هو كمية الدسم. يمكنك ان تتناولي ½ (نصف) لتر من الحليب يوميا على أن تقسم هذه الكمية الى 3 وجبات.
- كل أنواع الخضار الغنية بالالياف و الفواكه ذات القشور(البقول) هي بدورها جيدة:
 - الجزر، القنبيط و البروكولي واللهاة
 - الخس، الطماطم، الخيار، الفلفل وغيرها
 - البقول الناضجة مثل الحمص والبازيلا والحبوب و العدس المجفف.

- تناول كميات كبيرة من البطاطا و الارز و البسطة (المعكرونة) تساهم في ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل سريع. لهذا يفضل استبدال بعضا من هذه المواد بالخضار و الخبز الغني بالالياف و الحبوب الكاملة (مثل الخبز الاسمر).
- بالامكان تناول السمك و قطع اللحم الخالي من الدهون و الدجاج على الغداء أو مع السندويش.
- الفاكهة: تناول فقط حبة واحدة من الفاكهة كل مرة. يمكنك ان تأكلي لغاية 3 حبات من الفاكهة في اليوم.
- يحتوي اللين(الزبادي) المضاف اليه قطع الفاكهة على سكر الحليب و سكر الفاكهة (الكلوكوز). تنتقل مادة السكر بسرعة الى الدم و عليه يستحسن التقليل من تناول مثل هذه الالبان.
- ينصح بعدم تناول العصائر و المشروبات الغازية المحلاة و الشراب المركز و الحلويات الاخرى.
- يمكنك استعمال المنتجات الخفيفة و مواد التحلية المصنعة مثل السكر المخصص لمرضى السكري في تحضير وجبات الطعام.

إذا كنت تعانيين من السمنة قبل الحمل عليك أيضا ان تفكري بكمية الدهون التي تتناولينها:

- تجنبي الدهون المشبعة مثل الزبدة الحيوانية و الزبدة النباتية الصلبة (المارجرين).
- خفي من استعمال اللحوم المفرومة و النقانق الدسمة و الاجبان الكاملة الدسم و القشطة و زبدة الحليب (قيمر)
- تحتوي الاسماك و دهونها و زيوت السمك على دهون غير مشبعة (دهون صحية).
- استعملي الدهون النباتية و الطرية (القابلة للدهن) و الزيوت النباتية على الخبز و عند تحضير الطعام.
- يمكنك تناول المكسرات (الفسنق و ما شابه) و البوشار (Popcorn) للتسلية و لكن عليك الانتباه جيدا للكمية التي تتناولينها.

الرياضة / الحركة

تساهم الحركة و الرياضة في تفعيل عمل مادة الانسولين. عندها تنخفض نسبة السكر في الدم. يمكنك عادة الاستمرار في القيام بالنشاطات التي كنت تقومين بها في السابق مثل: المشي، السباحة، قيادة الدراجة الهوائية، التزلج الخ... اذا كنت مصابة بأوجاع ما أو عندك مشاكل صحية أخرى عندها يمكنك الاستفادة من النشاطات المخصصة للحوامل أو الحصول على ارشادات بهذا الخصوص من معالج فيزيائي/طبيعي.

باستطاعة معظم النساء المصابات بسكري الحمل السيطرة على حالتهم المرضية من خلال اتباع نظام الحمية الغذائية و القيام ببعض النشاطات الجسدية من أجل المحافظة على نسبة مرضية من السكر في الدم، أما الجزء الاخر من النساء فهن بحاجة الى الخضوع للعلاج بالانسولين.

بعد الولادة

يمكنك تناول الاطعمة و المأكولات العادية بعد الولادة. و اذا كنت تستعملين الانسولين عليك ان تتوقفي عن ذلك فوراً بعد ان تكوني قد أنجبت. سيتم استدعاؤك الى "إختبار تحمل السكر/الكلوكوز" في المستوصف بعد 3 أشهر من تاريخ الانجاب. عند معظم النساء تكون نتائج نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

لكن انت معرضة للاصابة بمرض السكري في المستقبل أكثر من النساء اللواتي لم يصبن بسكري الحمل. لهذا السبب من الافضل ان تستعيدي وتحافظي على وزنك الطبيعي و أن تقومي بنشاطات جسدية. حري بك ان تتبعي نصائح و ارشادات التغذية السابقة الذكر.

إن مرض سكري الحمل يمكن ان يعود اليك اذا ما حملت من جديد في المستقبل.

Utarbeidet av Stork Groruddalen AKJ/KB 13.05.08

Oversatt ved Tolketjenesten i Oslo, august 2008