

BẠN BỊ CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG LÚC MANG THAI

CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG LÚC MANG THAI LÀ GÌ?

Nếu trong lúc mang thai việc thử khả năng chuyển hóa của đường trong máu của bạn quá cao xem như bạn bị chứng tiểu đường lúc mang thai.

Mọi người đều có đường (glukose) trong máu - bình thường: khoảng 3-7.5 mmol/l. Thấp nhất là lúc bạn đã ăn cách đó khá lâu rồi (vào buổi sớm mai). Cao nhất khoảng 1.5-2 giờ đồng hồ sau bữa ăn.

INSULIN (chất đảo tinh) là kích thích tố làm hạ đường trong máu. Khi bị chứng tiểu đường lúc mang thai, insulin trong cơ thể không tác dụng tốt như lúc bình thường. Do đó bạn có lượng đường trong máu quá cao.

Chúng tôi muốn đường trong máu của bạn phải ở mức bình thường cả ngày lẫn đêm. Đó là điều tốt nhất cho sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi.

Có ba yếu tố chính yếu trong vai trò điều chỉnh đường trong máu:

- Sự tác dụng insulin trong cơ thể
- Cách ăn uống
- Sự vận động

TẠI SAO CÓ NGƯỜI BỊ CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG LÚC MANG THAI?

- Kích thích tố tăng trưởng trong nhau thai có thể phản kháng lại tác dụng của insulin
- Những quan hệ di truyền và bệnh tiểu đường trong gia đình có thể là một nguyên do
- Béo phì có thể là một nguyên do tác động
- Phụ nữ thuộc sắc da khác không kể dân da trắng, không thuộc chủng tộc Âu, có khuynh hướng mắc chứng bệnh này.

CÁCH ĂN UỐNG KHI BỊ TIỂU ĐƯỜNG LÚC MANG THAI

Bạn có thể ăn bình thường những thực phẩm bổ dưỡng mà không có đường nguyên chất. Khi chỉ ăn đường mà thôi, đường chuyển hóa rất nhanh từ ruột vào máu, làm cho lượng đường trong máu gia tăng. Lượng thức ăn hằng ngày nên được chia ra thành 4 đến 5 bữa ăn. Tốt hơn là ăn ít nhưng nhiều bữa, còn hơn ăn nhiều mà ít bữa.

- Bánh mì thô (với bột sammalt mel và nguyên hạt) và knekkebrød thì tốt.
- Sữa - đường trong sữa đều giống nhau trong tất cả các loại sữa. Lượng chất béo trong sữa thì khác nhau. Bạn có thể uống đến 1/2 lít sữa mỗi ngày, phân ra làm 3 bữa.
- Nhiều rau quả giàu chất sợi và rau đậu thì tốt:
 - cà rốt, kálrot, bông cải và brokkoli
 - xà lát, cà chua, dưa leo, ớt tây v.v...
 - Những loại đậu chín mùi như đậu erter khô, các loại đậu và linser

- Ăn nhiều khoai tây, com, mì sợi và mì ống sẽ làm đường trong máu tăng nhanh. Vì thế cần phải thay thế một vài thứ ấy bằng rau cải hay bánh mì thô.
- Cá, thịt nạc và thịt gà thì rất tốt cho bữa ăn chính hay như thịt nguội dùng với bánh mì.
- Trái cây - chỉ ăn mỗi lần 1 quả. Bạn có thể ăn 3 quả một ngày.
- Yaourt (Yoghurt) có trộn trái cây bao gồm vừa đường của sữa và đường của trái cây. Đường thấm rất nhanh vào máu vì thế nên dùng hạn chế.
- Nước trái cây và nước ngọt/ nước xi rô và bánh ngọt, thức ăn ngọt v. v. Không nên dùng.
- Bạn có thể dùng những thực phẩm nhẹ và chất ngọt nhân tạo như đường hóa học để rắc lên thức ăn.

NẾU BẠN ĐÃ MẬP PHÌ TRƯỚC KHI CÓ THAI, BẠN CŨNG NÊN CÂN THÂN TRONG VIỆC DÙNG CHẤT BÉO:

- Tránh ăn chất béo loại no như bơ và bơ động vật (margariner).
- Hạn chế ăn thịt xay, xúc xích nhiều mỡ, phó-mát béo, kem sữa và kem chua.
- Loại chất béo không no (chất béo tốt) có trong mỡ cá – cá có mỡ và dầu cá.
- Dùng bơ thực vật mềm và dầu thực vật trên bánh mì và khi làm thức ăn.
- Bắp rang và các loại đậu rang có thể ăn chơi nhưng phải dè dặt với số lượng .

VẬN ĐỘNG

Vận động giúp cho tác dụng của insulinet được tốt hơn. Đường trong máu sẽ xuống đôi chút. Bạn có thể tiếp tục sinh hoạt như thường lệ như: đi dạo, bơi lội, đạp xe đạp, trượt tuyết v.v . Nếu bị khó chịu hay đau nhức bạn có thể tập những động tác đặc biệt dành cho phụ nữ mang thai hoặc dưới sự hướng dẫn của cán sự vật lý trị liệu.

Hầu hết những phụ nữ bị chứng tiểu đường lúc mang thai có thể tự khắc phục bằng cách điều chỉnh thức ăn và vận động cơ thể phần nào để đạt được lượng đường trong máu ở mức thỏa đáng, tuy nhiên có người cần phải chữa trị bằng insulin.

SAU KHI SANH

Sau khi sanh bạn có thể ăn uống bình thường. Nếu bạn đã dùng insulin, thông thường sau khi sanh phải ngưng ngay lập tức. Ba tháng sau ngày sanh bạn sẽ được mời đến thử đường trong máu một lần nữa tại trạm y tế. Đa số mức đường trở lại bình thường.

Nhưng nguy cơ bị chứng tiểu đường sau này nơi bạn cao hơn những phụ nữ không bị chứng tiểu đường lúc mang thai. Vì thế quan trọng là bạn nên cố gắng giữ mức trọng lượng vừa phải và luôn vận động. Hãy ứng dụng những lời khuyên về ẩm thực nêu trên.

Chứng tiểu đường lúc mang thai có khuynh hướng trở lại trong những lần mang thai sau này.