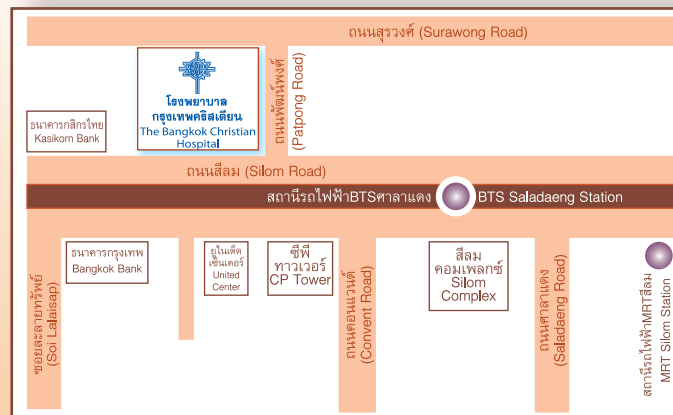


หมวดอาหาร	พลังงานที่ให้ (กิโลแคลอรี)			หน่วยวัด
	1,600	1,800	2,000	
ข้าวหรือธัญพืช ไม่ขัดสี	7	8	10	ทัพพี
ผัก	4	4.5	5	ทัพพี
ผลไม้ (รสไม่หวาน)	3	3	3	ส่วน
เนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน	8	10	11	ช้อน กินข้าว
นมพว่องมันเนย	2	2	2	แก้ว
ไขมัน น้ำตาล เกลือ	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น			ช้อนชา



124 ถนนสีลม บางรัก กทม. 10500
โทรศัพท์ 0-2625-9000, 0-2235-1000
โทรสาร 0-2236-2911
E-mail : info@bangkokchristianhospital.org
www.bangkokchristianhospital.org



BO-5300-HROF-24-01

A smiling pregnant woman with long dark hair, wearing a grey t-shirt, holding a white bowl of green salad and a fork with a piece of food. She is standing in a kitchen with a window in the background.



โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน



เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ กับการรับประทานอาหาร

(Gestational Diabetes Mellitus)

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ เป็นเบาหวานที่เกิดในหญิงที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ ชนิดที่ 2 (เบาหวานชนิดที่ 1 คือ ผู้ที่ร่างกายขาดอินซูลิน เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลย พบในผู้ที่อายุน้อยกว่า 40 ปีลงมา การรักษาต้องฉีดอินซูลินเท่านั้น ส่วนเบาหวานชนิดที่ 2 จะพบในผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป เพศหญิงเป็นมากกว่าเพศชาย คนอ้วนหรือผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานมีแนวโน้มจะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มาก ตับอ่อนยังสามารถผลิตอินซูลินได้ แต่ออกฤทธิ์ได้ไม่ดี อาจผลิตได้มากหรือน้อยกว่าปกติ) และเกิดระหว่างการตั้งครรภ์เท่านั้น หลังจากคลอดบุตรแล้วเบาหวานจะหายไปเอง สาเหตุการเกิดเบาหวานชนิดนี้ไม่เป็นที่แน่ชัด แต่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระหว่างตั้งครรภ์ กรรมพันธุ์ และความอ้วน

ระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอ หญิงตั้งครรภ์ต้องการอินซูลินเพิ่มขึ้น 2 - 3 เท่าจากปกติ ในการที่จะทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติภายใต้การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอื่น ๆ หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจเบาหวานชนิดนี้ระหว่างสัปดาห์ที่ 24 - 26 ของการตั้งครรภ์

ข้อแตกต่างของเบาหวานชนิดนี้กับเบาหวานอีก 2 ประเภท คือ เบาหวานระหว่างตั้งครรภ์นั้นมักจะหายหลังจากที่คลอดบุตรแล้ว อย่างไรก็ตามผู้หญิงหลังคลอดที่เป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์มีความเสี่ยงสูงในการเกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ได้ หากไม่ระมัดระวังในการรักษาน้ำหนักตัว เพราะหญิงที่อ้วนก่อนตั้งครรภ์หรืออ้วนหลังคลอดจะมีความเสี่ยงสูงมากยิ่งขึ้น การมีโภชนาการที่ดีร่วมกับการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักลง จะช่วยป้องกันการเกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ในหญิงตั้งครรภ์ได้

โภชนาบำบัดในหญิงที่เป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ จะเน้นการวางแผนเรื่องอาหารเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างเพียงพอขณะตั้งครรภ์ และควบคุมให้ระดับน้ำตาลใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด ในแต่ละวันหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับพลังงานเพิ่มจากเดิมประมาณ 300 - 500 กิโลแคลอรี

แนวทางการรับประทานอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
2. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการและสภาวะของร่างกาย
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ข้าวซ้อมมือหรือผลิตภัณฑ์ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ผัก ถั่ว และผลไม้สด
4. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ
 - บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
 - ประกอบอาหารโดยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง อบ ยำ หลีกเลี่ยงอาหารทอดและผัด
 - ดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย
 - จำกัดน้ำมันและไขมันในการปรุงอาหาร ไม่ว่าจะเป็น น้ำมันพืช น้ำมันจากสัตว์ เนย มาการีน มายองเนส น้ำสลัด กะทิ รวมทั้งถั่วเปลือกแข็งต่าง ๆ
5. หลีกเลี่ยงน้ำตาลและของหวานทุกชนิด เช่น ลูกก๊ี้ เค้ก พาย ขนมหวาน ช็อกโกแลต แยม เจลลี่ อาหารที่เติมน้ำตาล น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
6. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป บะหมี่พร้อมปรุงสำเร็จรูป ซุปกระป๋อง มันฝรั่งบดพร้อมปรุง อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

