



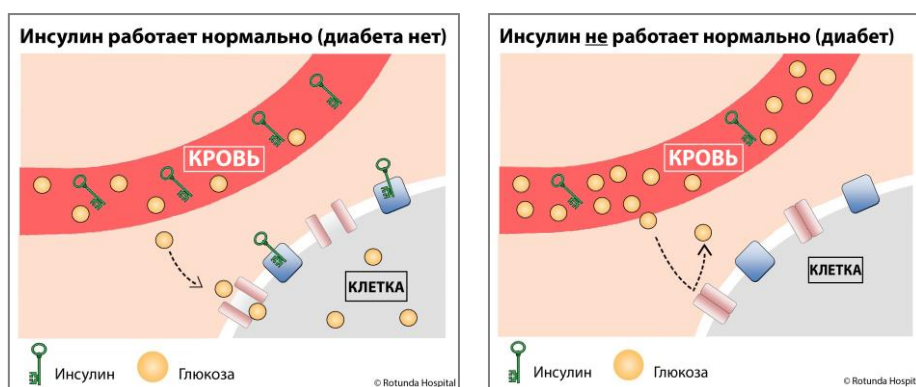
Рекомендации по контролю гестационного диабета

Дата:	
Пациент:	
Контактные данные акушерки по вопросам лечения диабета:	087-3731693
Контактные данные диетолога:	01 8172551

Что такое гестационный диабет?

Гестационный сахарный диабет (ГСД) – это заболевание, при котором в крови накапливается слишком много **глюкозы** (сахара). Эта форма диабета возникает во время беременности и обычно проходит после появления вашего ребенка на свет.

Для организма главным источником глюкозы является пища, богатая **углеводами** (например, хлеб, злаки и т. д.). Уровень глюкозы в крови обычно контролирует гормон **инсулин**. Подобно тому как ключ открывает дверь в помещение, инсулин «открывает двери» клеток тела, пропуская внутрь глюкозу, которая служит источником **энергии** для клеток.



Однако **гормоны беременности**, которые в большом количестве вырабатываются плацентой (обычно во 2-м и 3-м триместре), **снижают эффективность инсулина**, поэтому организму приходится производить больше инсулина, чтобы контролировать уровень глюкозы в крови.

Гестационный диабет возникает в том случае, если дополнительный инсулин не производится в том количестве, которое нужно для поддержания нормального уровня глюкозы. Если при недостатке инсулина в организм попадает богатая углеводами пища, то уровень глюкозы в крови повышается.

ГСД является наиболее распространённым нарушением обмена веществ во время беременности. Риск возникновения ГСД обусловлен многими факторами и не связан с тем, что вы употребляли в пищу или пили до проведения теста на толерантность к глюкозе.

Почему важно контролировать гестационный диабет?

Женщины часто испытывают беспокойство и расстраиваются, когда узнают, что у них диагностирован гестационный диабет. Однако полезно знать, что проблемы, связанные с гестационным диабетом, проявляются вследствие ненадлежащего контроля. **Важно подчеркнуть, что при правильном ведении диабета у большинства женщин беременность и ребенок протекают благополучно.**

При плохом ведении гестационного диабета высокий уровень глюкозы в крови может угрожать вашему здоровью и здоровью вашего ребенка.

- **Преэклампсия** (серьезное заболевание, одним из симптомов которого является повышенное кровяное давление)
- **Полигидрамниоз** (слишком много амниотической жидкости вокруг ребёнка в утробе матери)
- **Мертворождение**
- **Инфекция мочевыводящих путей** (ИМП)
- **Необходимость стимуляции родов** (вызывания родов искусственными методами)
- **Необходимость применения специальных инструментов** или **кесарева сечения**
- **Дистоция плечиков** (осложнение, при котором плечи плода застревают в родовом канале)
- **Макросомия** (крупный плод)
- **Желтуха** (пожелтение кожи и глаз новорожденного)
- **Респираторный дистресс-синдром** (затруднение дыхания)
- **Гипогликемия** (пониженное содержание глюкозы в крови) и **гипокальциемия** (пониженное содержание кальция в крови).

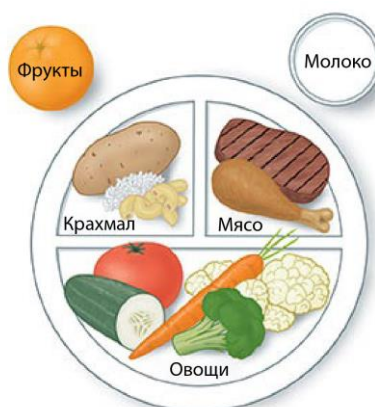
**Если у вашего ребёнка будет диагностировано одно из этих осложнений, ребёнок может быть направлен в отделение интенсивной терапии новорожденных.*

Специалисты по лечению диабета будут вместе с вами контролировать уровень глюкозы в крови, чтобы снизить риск возникновения проблем со здоровьем у вас и вашего ребенка.

Контроль гестационного диабета

В большинстве случаев при гестационном диабете уровень глюкозы в крови можно контролировать методами здорового образа жизни. Для контроля уровня глюкозы в крови небольшому числу женщин могут также понадобиться лекарственные средства или инсулин. Ваша команда диabetологов составит вместе с вами индивидуальный план.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



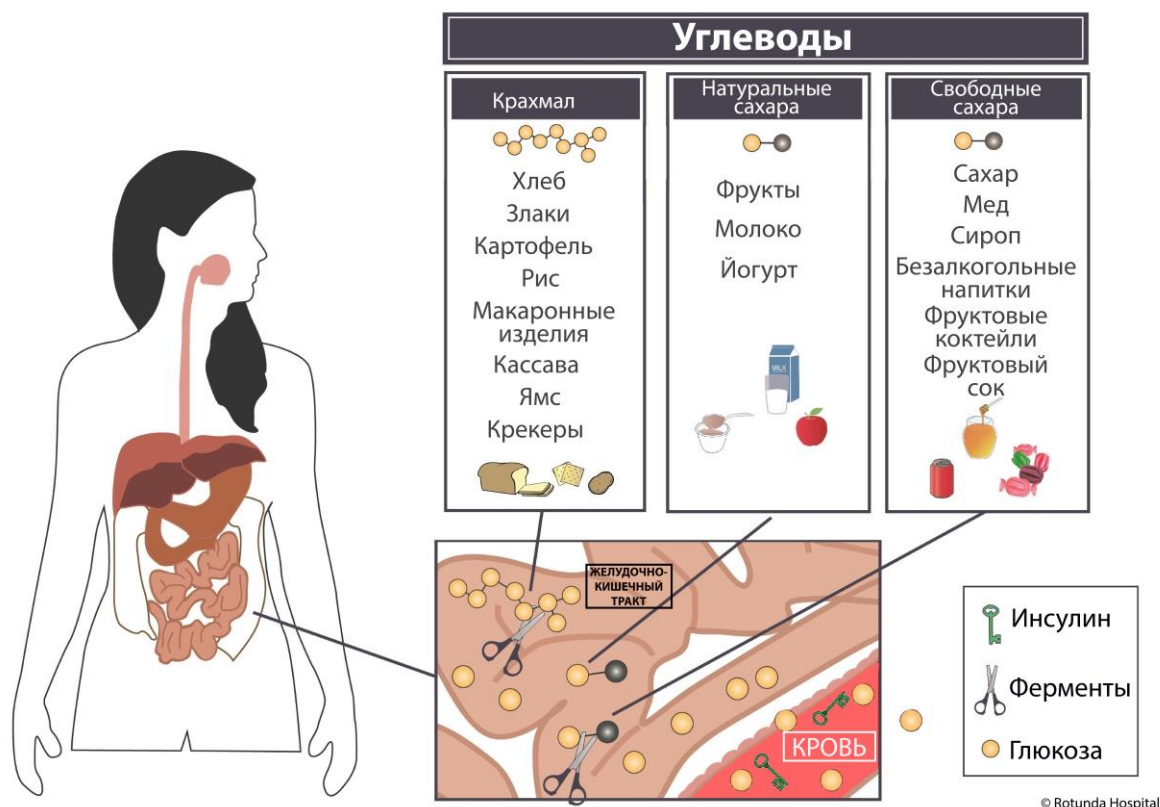
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Эта брошюра **поможет вам составить план здорового образа жизни** на период беременности, чтобы успешно контролировать уровень глюкозы в крови.

Как продукты питания влияют на уровень глюкозы в крови

Продукты, которые входят в состав блюд, содержат три базовых типа питательных веществ: белки, жиры и углеводы. Именно **углеводы** оказывают наибольшее воздействие на уровень глюкозы в крови, поскольку в процессе усвоения пищи они **расщепляются до глюкозы** (это совершенно нормальный процесс). Углеводы входят в состав многих пищевых продуктов



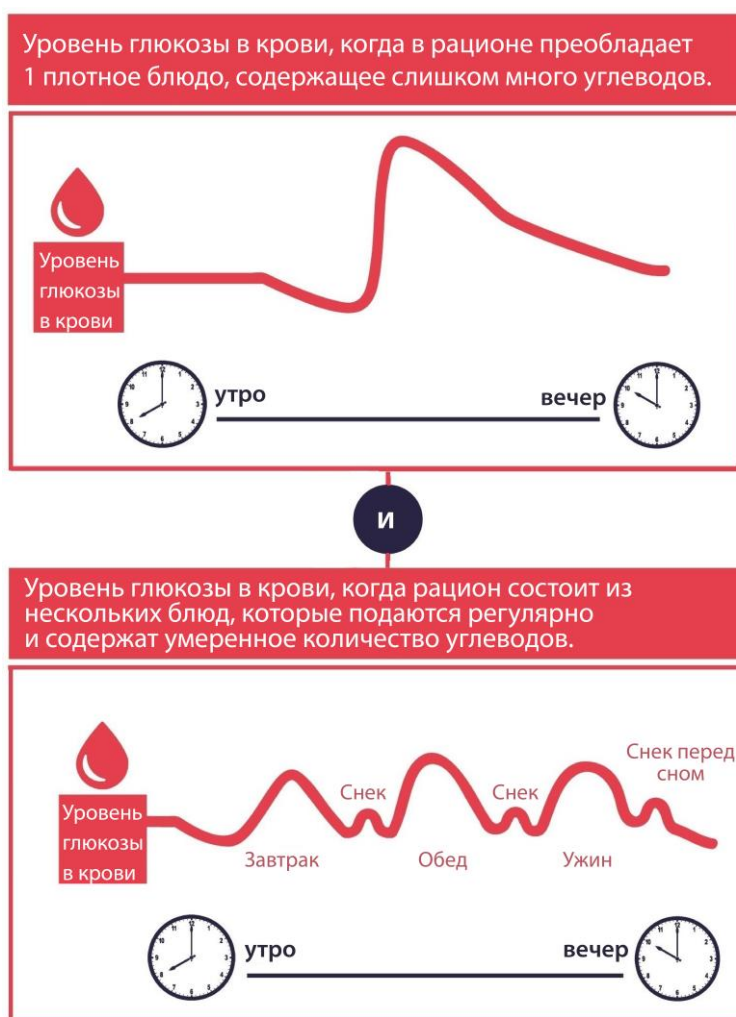
Даже если у вас диагностирован гестационный диабет, **вам все равно нужно употреблять в пищу продукты, содержащие углеводы**, чтобы получать достаточно энергии для себя и своего ребенка. При этом следует придерживаться нескольких ключевых правил, позволяющих контролировать уровень глюкозы в крови при гестационном диабете:

1. Регулярно чередуйте **основные приемы пищи** с небольшими **снеками**.
2. Выбирайте **подходящие типы продуктов**, богатые **углеводами**.
3. Контролируйте размер **порций продуктов, богатых углеводами**.

Шаг 1: Регулярное питание и закуски

Чтобы обеспечить **непрерывный приток энергии** и помочь организму **контролировать уровень глюкозы в крови**, нужно равномерно распределить потребление углеводов в течение дня. Поэтому рацион должен включать:

- **3 основных приема пищи** (например, каждые 4–5 часов)
 - завтракать не позднее, чем за 1 час после пробуждения.
- **2–3 небольших перекуса** между основными приемами пищи (при необходимости).



© Rotunda Hospital

Рекомендуется избегать **длительных временных промежутков** между приемами пищи. Кроме того, **вечерний перекус** за 30 минут до сна, состоящий из продуктов, **богатых углеводами и белками**, поможет не только утолить чувство голода, но и избежать повышенного уровня глюкозы утром.

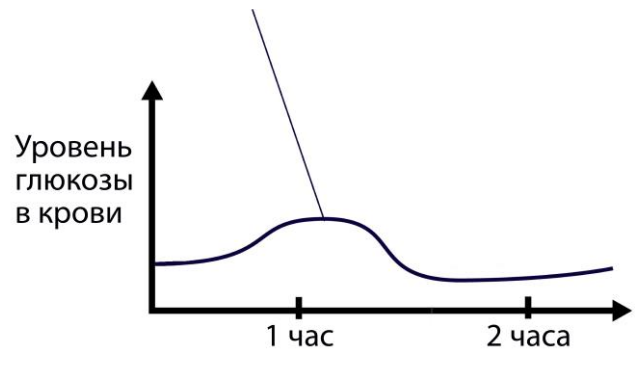
Шаг 2: Тип углеводов.

Необработанные продукты, отличающиеся высоким содержанием **клетчатки**, а также **низким содержанием сахара**, обычно высвобождают глюкозу более медленно. Это также помогает контролировать уровень глюкозы в крови. Такие продукты обладают более высокой пищевой ценностью, что также немаловажно для укрепления здоровья во время беременности.



Старайтесь включать эти продукты в свой рацион:

РЕКОМЕНДУЮТСЯ такие углеводосодержащие продукты	
Хлеб	Цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, хлеб с зернами, хлеб из муки жернового помола (например, McCambridge®), ржаной хлеб, хлеб с низким гликемическим индексом (рекомендуется выбирать сорта, содержащие менее 15 г углеводов в одном ломтике). Пита, лепешка чапати или роти из нутовой или цельнозерновой пшеничной муки.
Сухие завтраки	Крупные овсяные хлопья, All Bran® (палочки) или Shredded Wheat®.
Злаковые продукты	Макаронные изделия из цельнозерновой пшеничной муки, белые макароны, яичная лапша, рис басмати, коричневый рис, цельнозерновая перловая крупа, квиноа, кускус из муки грубого помола.
Картофель	Вареный молодой картофель или картофель в мундире. Батат, ямс, кассава.
Снеки	Ржаные хрустящие хлебцы с зернами (например, Ryvita®) и овсяное печенье. Попкорн (желательно несоленый).
Фрукты	Рекомендуются: яблоки, груши, персики, сливы, ягоды, свежий инжир, киви и апельсины (один фрукт за один прием пищи, но не во время завтрака).
Молоко и йогурты	Йогурт без добавок, греческий йогурт, натуральный «диетический» йогурт без сахара (рекомендуется выбирать йогурт, содержащий менее 12 г углеводов в одной порции). Цельное молоко (обычной жирности), молоко пониженной жирности и обезжиренное молоко. Альтернативное молоко (соевое, ореховое, овсяное) <u>без добавления сахара</u> (рекомендуется выбирать молоко, содержащее не более 5 г углеводов на 100 г продукта).

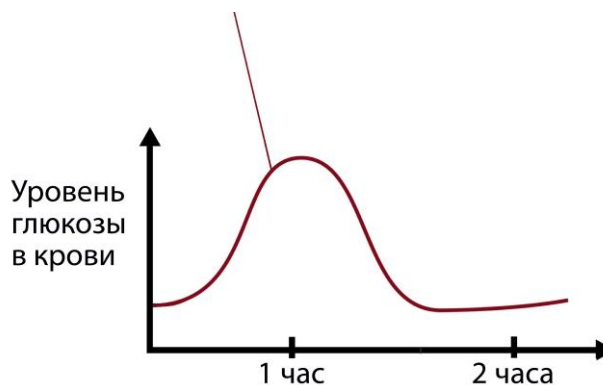


Продукты с **высокой степенью обработки**, содержащие углеводы, часто обозначаются как мучные «белые» изделия. Они быстро приводят к значительному повышению уровня глюкозы в крови. Кроме того, они обладают низкой пищевой ценностью.



Старайтесь исключить эти продукты из своего рациона:

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ такие углеводосодержащие продукты	
Хлеб	Белый хлеб и хлеб из муки грубого помола. Рогалики, булки, чапати, панини из пшеничной муки.
Сухие завтраки	Все остальные сухие завтраки, в том числе: овсяные каши быстрого приготовления, мюсли, Weetabix [®] , Shreddies [®] , Ready-Brek [®] , Coco-Pops [®] , Cornflakes [®] , Rice Krispies [®] , Branflakes [®] .
Злаковые продукты	Рис быстрого приготовления/длиннозерный рис, жасминовый рис. Лапша быстрого приготовления.
Картофель	Картофельное пюре, жареный картофель, картофельные крокеты, картофельные вафли.
Снеки	Чипсы, сухие завтраки из зерен кукурузы, белые крекеры, рисовые хлебцы. Пшеничные лепешки, пирожные, печенье.
Фрукты	Фрукты с высоким содержанием сахара: бананы, виноград, манго, ананас, дыня. Консервированные фрукты в сиропе, сухофрукты, фруктовые соки и коктейли.
Молоко и йогурты	Йогурты с добавлением сахара или фруктового варенья. Напитки на основе йогурта (Yop [®] , Yazoо [®]). Молоко со вкусовыми наполнителями и молочные коктейли. Альтернативное молоко (соевое, ореховое, овсяное) с добавлением сахара.
Другие продукты	Панированные в сухарях или отбивные котлеты из мяса, рыбы или курицы. Кондитерские изделия, пицца, йоркширский пудинг. Готовые соусы с добавлением сахара.



Выбирайте альтернативы для продуктов с высоким содержанием сахара:

	 Откажитесь от продуктов с высоким содержанием сахара	 Выбирайте продукты с низким содержанием сахара
Сахар	Сахар (коричневый или белый). Мед, сиропы, патока.	Искусственные подсластители (Canderel®, Nutrasweet®, Splenda®)
Джемы	Джем, мармелад, шоколадный спред.	Фруктовые джемы без сахара или с низким содержанием сахара (Folláin®, Kelkin®, St. Dalfour®).
Напитки	Газированные напитки на основе сахара, горячий шоколад.	Диетические газированные напитки, лимонады без сахара, вода, чай, кофе.
Перекусы, сладости и десерты	Сладости, шоколад, печенье, маффины, пирожные. Десерты с добавлением сахара. Сухие завтраки с сахарным покрытием.	Жевательная резинка без сахара, мятные конфеты, леденцовая карамель. Желе и десерты без сахара. Печенье типа «Rich Tea», «Goldgrain», овсяное печенье (Nairns®), галетное печенье «Мария»/«Marietta». - 1 х батончик Fibre One®, протеиновый батончик Nature Valley®, батончик Kind®, несколько квадратиков тёмного шоколада с горстью орехов. <i>Все вышеперечисленные варианты содержат около 10 г углеводов на порцию (проверяйте этикетки). Ограничивайте время от времени употребление этих перекусы, чтобы они не заменяли другие, более питательные перекусы.</i>
Супы и соусы	Готовые соусы, блюда и супы. Консервированная тушеная фасоль и макаронные изделия (<i>часто содержат много сахара и соли</i>).	Домашние супы, соусы и рагу (например, с консервированными помидорами или пассатой, чесноком, имбирем, зеленью, специями). Тушеная фасоль с пониженным содержанием сахара.

Обращайте внимание на состав. Выбирайте продукты, в состав которых не входит: сахар, глюкоза, мальтоза, декстроза, мед, сироп, фруктоза или фруктовый сок.

Употреблять в пищу **продукты, предназначенные для больных диабетом**, например диабетические сладости, печенье и пирожные, **не рекомендуется**. Подсластители, которые входят в их состав, могут вызывать спазмы в желудке. Помимо того что эти продукты обычно стоят дорого, они отличаются калорийностью и высоким содержанием жиров, так что их употребление может привести к набору лишнего веса.

Некоторые **препараты** против изжоги/рефлюкса или запора могут также содержать сахар. Попросите фармацевта посоветовать вам препараты без сахара.

Шаг 3: Размер порции углеводов

Употребление правильного количества углеводов (не слишком много и не слишком мало) помогает регулировать уровень глюкозы в крови и обеспечивает достаточное питание.

- ✓ **1–2 порции продуктов, богатых углеводами**, – в составе блюд, подаваемых к завтраку.
- ✓ **3–4 порции продуктов, богатых углеводами**, – в составе блюд, подаваемых во время других основных приемов пищи.
- ✓ **1 порция продуктов, богатых углеводами**, – в составе блюд, подаваемых в качестве перекуса.

Все приведенные ниже порции продуктов содержат одинаковое количество углеводов (10–15 г). Как правило, женщине требуется:

1 порция продуктов, богатых углеводами:

<i>Продукт</i>	<i>Размер порции</i>
All Bran® (палочки)	30 г
Shredded Wheat®	1 печенье (22 г)
Овсянка (крупные хлопья)	20 г / ¼ чашки / 2 ст. ложки хлопьев
Хлеб	1 средний ломтик (30–35 г)
Пита (из муки грубого помола)	1 маленькая (30 г) или ½ большой (60 г)
Тортилья или чапати	½ лепешки диаметром 8 дюймов (полная масса – 60 г)
Ржаные хрустящие хлебцы с посыпкой из семян (например, Ryvita®)	2 крекера
Овсяные крекеры из цельнозерновой муки / с посыпкой из семян	2 крекера
Молодой картофель или картофель в мундире (вареный)	100 г или 3 клубня картофеля в мундире
Батат	75 г (вареный) или 50 г (печеный)
Картофель по-деревенски (домашнего приготовления)	50 г (жареный)
Ямс (1 ломтик) или плантан (недозревший)	45 г (вареный)
Кассава	50 г (сырая)
Паста, рис (коричневый/басмати) или яичная лапша	50 г (вареные) или 20 г (невареные)
Кускус (семолина)	70 г (вареный) или 20 г (невареный)
Тапиоковая мука	1 ст. ложка с горкой (15 г)
Яблоко, апельсин или груша	1 фрукт среднего размера
Киви, мандарин или слива	2 фрукта небольшого размера
Ягоды	1 чашка / горсть
Йогурт	125 г (стаканчик)
Коровье молоко	200 мл (стакан)

Альтернативное молоко (например, соевое, ореховое, овсяное) без сахара может содержать различное количество углеводов. Рекомендуется выбирать сорта, содержащие не более 5 г углеводов на 100 г продукта.

Продукты, не содержащие углеводов

Приведенные ниже продукты содержат крайне небольшое количество углеводов или не содержат их вовсе. Поэтому употребление таких продуктов в пищу не приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Кроме того, добавляя эти продукты в основные блюда и снеки, Вы сможете эффективно утолять голод.

Овощи:

- Баклажан
- Спаржа
- Авокадо
- Ростки фасоли
- Бок-чой (китайская листовая капуста)
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Кочанная капуста
- Морковь
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Цукини
- Огурец
- Листовая зелень
- Грибы
- Оливки
- Лук
- Перец
- Редис
- Сахарный горох
- Помидор

Некоторые овощи содержат углеводы (например, горох, фасоль и сахарная кукуруза), однако их расщепление до глюкозы происходит очень медленно. Если Вы планируете съесть более 125 г (½ чашки) этих продуктов за один прием пищи, то это следует рассматривать как 1 порцию продуктов, богатых углеводами.

Продукты, богатые белками:

- Мясо, рыба, курица (постное мясо без панировки в сухарях/кляре)
- Яйца
- Сыр
- Орехи, ореховая паста (без сахара), семена
- Тофу

Жиры и масла:

- Сливочное масло
- Растительные спреды
- Растительное масло, в том числе оливковое

здоровое питание для беременных

Чтобы обеспечить здоровое питание при гестационном диабете, нужно включить в рацион разнообразные продукты, которые будут способствовать росту и развитию вашего малыша.



1. Во время **основных приемов пищи** правильно выбирайте **количество** и **тип богатых углеводами продуктов**, чтобы вы и ваш ребенок получали достаточно **энергии**.



2. Включите в состав **основных блюд** и **снеков продукты, содержащие белки** (мясо, рыбу, курицу, яйца, сыр, а также бобовые, например фасоль и чечевицу), чтобы укрепить здоровье во время беременности и поддержать нормальный уровень глюкозы в крови.



3. Ежедневно съедайте **2–3 фрукта** (по одному за один прием пищи) и много **овощей**, чтобы получать достаточное количество **витаминов** и **клетчатки**.

✓ Основу ваших блюд должны составлять овощи/салаты; при этом рекомендуется выбирать овощи разного цвета, чтобы разнообразить поступление питательных веществ в организм.



4. Ежедневный рацион должен включать **3–5 порций молочных продуктов** или **альтернативного молока** (без подсластителей), чтобы организм получал достаточное количество **белков** и **кальция**.

✓ Что касается сыров, то рекомендуется отдавать предпочтение сортам с пониженной жирностью и отказаться от мягких, плесневых и непастеризованных сыров.



5. Выбирайте **здоровые продукты, богатые жирами** (орехи, семена, авокадо и растительные масла).

✓ Не рекомендуется употреблять в пищу продукты фастфуда, мясные полуфабрикаты, пирожные и печенье.

✓ Ешьте рыбу (лосося, форель, скумбрию, сардины) только 1–2 раза в неделю или принимайте пищевые добавки на основе рыбьего жира (однако не жира печени трески), чтобы получать достаточно **жирных кислот омега-3**, необходимых для развития мозга малыша.

✓ Жирные кислоты омега-3 также содержатся в сое, грецких орехах и семенах рапса.

6. Чтобы помочь организму усваивать кальций, позаботьтесь о достаточном количестве **витамина D** (содержится в яйцах, лососе, скумбрии, сардинах, а также в обогащенном молоке). Кроме того, нужно ежедневно принимать 10 мкг **витамина D в качестве добавки**. Мультивитамины для беременных содержат 10 мкг витамина D (речь не идет о жире печени трески).



Подводя итог: ваш примерный план питания

Чтобы правильно составить свой рацион, воспользуйтесь приведенным ниже **примерным планом питания** и списком **порций продуктов, богатых углеводами**, приведенным на **странице 9**.

При этом состав блюд должен соответствовать вашим индивидуальным потребностям. Проконсультируйтесь с диетологом относительно того, какой план питания подойдет вам лучше всего.

Завтрак: *(1–2 порции продуктов, богатых углеводами)*

- ✓ 1 порция сухого завтрака Shredded Wheat® / 30–40 г сухого завтрака All-Bran® (палочки) + 150–200 мл молока
или 40 г овсяной каши (крупные хлопья) на воде + вареное яйцо,
или 30 г овсяной каши (крупные хлопья), сваренной на молоке (200 мл),
или 1 тост из цельнозернового хлеба + 1 стаканчик диетического йогурта (см. список на странице 6),
или 2 тоста из цельнозернового хлеба + яйцо/сыр, авокадо и помидор,
или 1 тост из цельнозернового хлеба + 100 г тушеной фасоли с пониженным содержанием сахара.

Из-за гормонального фона уровень глюкозы в крови сложнее контролировать после завтрака, чем после других приемов пищи. Поэтому рекомендуется делать завтрак не слишком плотным.

Утренний перекус: *(1 порция продуктов, богатых углеводами)*

- ✓ 2 крекера Ryvita® + 30 г легкого сыра
или 1 стаканчик йогурта (см. список на странице 6) с 3 ложками ягод,
или 200 мл молока (небольшой стакан),
или 1 фрукт + небольшая горсть орехов или небольшое количество ореховой пасты (без сахара),
или 1 ломтик хлеба + мясо индейки/курицы/сыр + салат,
или пакет попкорна (15 г) + горсть орехов.

Обед: (3–4 порции продуктов, богатых углеводами)

- ✓ 2–3 ломтика цельнозернового хлеба или 1–1½ лепешки, или 100–150 г вареного риса/пасты, или 200–300 г вареного картофеля
- ✓ **и** мясо или рыба, или курица, или яйца, или сыр, или фасоль;
- ✓ **и** овощи или салат, или домашний суп;
- ✓ **и** 1 фрукт / 1 порция молока / 1 порция йогурта (см. список на странице 6).

Послеобеденный перекус: (1 порция продуктов, богатых углеводами) – см. предложения относительно утреннего перекуса

Ужин: (3–4 порции продуктов, богатых углеводами)

- ✓ 2–3 ломтика цельнозернового хлеба или 1–1½ лепешки, или 100–150 г вареного риса/пасты, или 200–300 г вареного картофеля
- ✓ **и** мясо или рыба, или курица, или яйца, или сыр, или фасоль;
- ✓ **и** овощи или салат, или домашний суп;
- ✓ **и** 1 фрукт / 1 порция молока / 1 порция йогурта (см. список на странице 6).

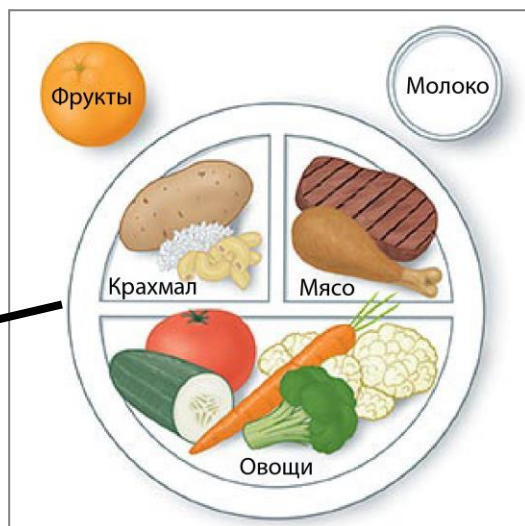
Второй ужин: (1 порция продуктов, богатых углеводами и белками)

- ✓ 1 ломтик хлеба / 2 крекера Ryvita® / 3 овсяных крекера + сыр / яйцо / арахисовое масло

Не нужно ходить голодной. Если вы чувствуете голод или заметили снижение в весе, пожалуйста, обратитесь к диетологу и уточните свой рацион, чтобы вы получали достаточно питательных веществ.



1 блюдо размером с кулак = 2 порции продуктов, богатых углеводами



Это пример блюда, содержащего 4 варианта углеводов. Возможно, если вы представите свою тарелку в таком виде, вам будет проще при планировании питания.

Набор веса беременности

во время

Чрезмерный набор веса во время беременности может повлиять на беременность, роды и здоровье вашего ребенка. Вес, который нужно набирать начиная со 2-го триместра, зависит от вашего индекса массы тела (ИМТ) в начале беременности.

ИМТ ниже 25: ожидайте прибавки в весе от **0,4 до 0,5 кг в неделю**

ИМТ выше 25: ожидайте прибавки в весе около **0,2 кг в неделю**

В ходе выполнения плана питания важно контролировать свой вес.

Если вы считаете, что набираете слишком много или слишком мало веса, пожалуйста, обратитесь за консультацией к диетологу. Потеря в весе является нежелательной **на любом этапе беременности. Лучшее время для потери в весе – до или после беременности.**

Физическая активность и гестационный диабет

Являясь важной составляющей здорового развития беременности, регулярная физическая активность помогает снизить уровень глюкозы в крови. Ходьба, плавание, пилатес, йога, курсы подготовки к родам и другие легкие упражнения – все эти занятия пойдут вам на пользу. Если они по какой-либо причине вам не подходят, то снизить уровень глюкозы в крови помогут упражнения для плечевого пояса.

По возможности выполняйте упражнения ежедневно, уделяя им не менее **30 минут** в день. Этот период можно разбить на 2 занятия по 15 минут или на 3 занятия по 10 минут в течение дня. Например, заведите привычку прогуливаться в течение 10–15 минут после приема пищи – это также поможет удерживать уровень глюкозы в пределах нормы.

Однако при этом чрезвычайно важно не переутомляться, особенно в том случае, если вы не привыкли к регулярным упражнениям. Прежде чем вводить в распорядок дня новое упражнение, нужно проконсультироваться с врачом — это особенно важно, если вы испытываете боли, дискомфорт или другие проблемы со здоровьем.

Вы можете посмотреть видеоролики о пользе физической активности:

- [Rotunda.ie/diabetes](https://rotunda.ie/diabetes)
- “The Bump Room” на YouTube

Мониторинг контроля гестационного диабета

Акушерка по вопросам лечения диабета выдаст вам глюкометр для проверки уровня глюкозы в крови. Дополнительную информацию см. в буклете «Руководство по проверке уровня глюкозы в крови» и видеоролике на веб-сайте rotunda.ie/diabetes.

Большинству женщин будет предложено проверять уровень глюкозы в крови 4 раза в день. Если срок беременности составляет менее 28 недель, вас попросят проверять уровень глюкозы в крови 4 раза в день, но только 2 дня в неделю.

Целевой уровень глюкозы:

- Менее 5,3 ммоль/л натощак
- Менее 7,8 ммоль/л через 1 час после еды

Записывайте, пожалуйста, уровень глюкозы в крови в предоставленный вам дневник самоконтроля при лечении диабета (см. образец ниже). Будет полезным обводить кружком все показатели глюкозы крови, превышающие целевое значение, и фиксировать всё, что могло послужить причиной превышения. Например, приём пищи, превышающий норму, или употребление продуктов с высоким содержанием сахара.

	Breakfast		Lunch		Evening meal		Before bed
	Before	After*	Before	After*	Before	After*	
Monday	4.5	6.5		6.8		6.7	
Tuesday	4.7	8.5		6.5		6.3	
Wednesday	4.3	6.9		8.6		6.4	

Каждые 2-4 недели вам будет назначено время для **телефонной консультации Breakfast Club** с акушеркой по вопросам лечения диабета, чтобы узнать, как вы справляетесь с мониторингом. Вам не нужно приходить в больницу для этой консультации.

Основные проблемы и способы их устранения

Высокий уровень глюкозы в быстрой крови (более 5,3 ммоль/л) утром:

- Следите за тем, чтобы порции углеводов во время вечернего приема пищи не были слишком большими.
- Вечерний прием пищи с высоким содержанием жиров (например, сливочный соус, жареные блюда) может ночью привести к повышению уровня глюкозы в крови. Рассмотрите варианты с более низким содержанием жира.
- Старайтесь принимать пищу до 19.30.
- Устройте вечерний перекус (углеводный и белковый) и не поститесь на ночь дольше 10 часов (см. примеры перекусов на стр. 12).
- Вечером, если есть возможность, попробуйте заняться активным отдыхом (достаточно 10-15 минут)

Высокий уровень глюкозы в крови (более 7,8 ммоль/л) после завтрака:

- Хлопья на завтрак, даже с высоким содержанием клетчатки, не подходят многим женщинам. Некоторым женщинам необходимо полностью отказаться от хлопьев.
- Если вы едите хлеб, выбирайте необработанный хлеб с высоким содержанием клетчатки (см. стр. 6), содержащий менее 15 г углеводов на ломтик. Попробуйте варианты с более низким содержанием углеводов (например, 2 ломтика хлеба Brennan's "Be Good" Wholegrain или один тонкий многозерновой рогалик).
- Всегда включайте в свой рацион белок (яйца, бекон, сыр, орехи).
- Подумайте о том, чтобы сократить количество углеводов до 1-го во время этого приема пищи и еще до 1-го углевода после проверки уровня глюкозы в крови через 1 час.

Высокий уровень глюкозы в крови (более 7,8 ммоль/л) после других приемов пищи:

- Следите за тем, чтобы порции углеводов не были слишком большими (для проверки взвесьте).
- Выбираете ли вы продукты с медленно высвобождающимися углеводами (см. стр. 6)?
- Всегда включайте в каждый прием пищи белок и овощи.
- Проверьте, нет ли скрытого сахара в соусах, йогуртах и лекарствах.
- После приема пищи следует уделить 10-15 минут физической активности.

Основные проблемы и способы их устранения

Чувство голода или потеря веса?

- Это может быть признаком того, что вы нуждаетесь в большем количестве пищи.
- Проверьте, не является ли размер ваших порций углеводов слишком малым (см. стр. 9).
- Если через час после еды уровень глюкозы в крови значительно ниже 7,8 ммоль/л, добавьте еще одну порцию углеводов.
- Всегда делайте перекусы между основными приёмами пищи и для увеличения объёма еды добавляйте дополнительно белки и овощи.
- Если для поддержания уровня глюкозы в крови вам необходимо употреблять меньшее количество углеводов, чем рекомендовано, вам следует обсудить это вопрос с диabetологами.

Что произойдёт, если я буду выполнять план здорового питания и физических нагрузок при ГСД, но уровень глюкозы в крови всё равно будет высоким?

- Чтобы помочь организму регулировать концентрацию глюкозы в крови, для некоторых женщин с ГСД (около 10-20%) может понадобиться назначение лекарственных средств или инсулина, а также разработка плана здорового питания и физических нагрузок.
- Совместно с вашей командой диabetологов вы решите, какой план лучше выбрать, учитывая уровень глюкозы в крови, прибавки в весе и также ваши потребности в питании во время беременности.

Если вы всё ещё чувствуете, **что вам нужна дополнительная помощь по вопросам питания при диабете**, вы можете **попросить акушерку направить вас к диетологу или связаться с диетологом по телефон 01-8172551**, чтобы договориться о проведении телефонной консультации.

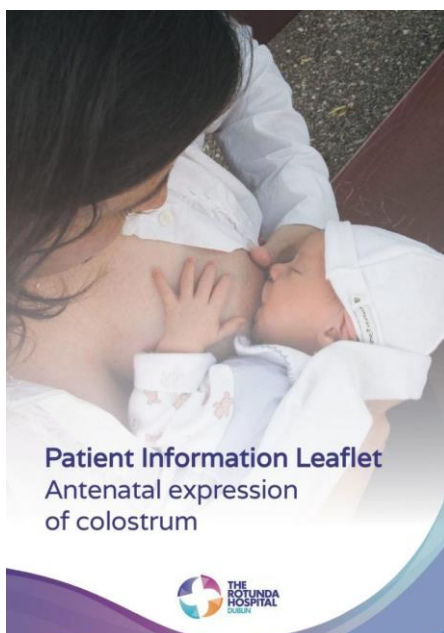
Кормление ребёнка

Грудное вскармливание рекомендуется всем женщинам.

Кормление грудью может защитить вас и вашего ребёнка от развития диабета, ожирения и других заболеваний в более позднем возрасте.

У детей, рожденных от женщин с сахарным диабетом, после рождения может быть повышенный риск низкого уровня глюкозы в крови. В течение первых 24 часов мы будем проверять уровень глюкозы в крови вашего ребёнка, чтобы убедиться, что он не является слишком низким. Вам будет рекомендовано кормить ребенка часто (каждые 2-3 часа), чтобы предотвратить низкий уровень глюкозы в крови.

Сцеживание молозива (первое грудное молоко, которое вырабатывается после родов) до рождения ребёнка означает, что в случае необходимости у вас будет запас грудного молока, что в свою очередь снижает необходимость использования молочных смесей. Как правило, вы можете начать сцеживать молозиво (колострум) с 37 недели беременности или за 2 недели до наступления срока родов.



Вы можете обратиться к своей акушерке или врачу за дополнительной информацией о дородовом сцеживании, индивидуальными рекомендациями **по ручному сцеживанию молока**, а также для **получения пакета для сбора молозива**.

Что происходит после рождения ребенка?

Если у женщины был диагностирован гестационный диабет, то уровень глюкозы в ее крови чаще всего возвращается к норме после рождения ребенка. Тем не менее, **вам следует повторить анализ на переносимость глюкозы через 6 недель после родов**, чтобы подтвердить соответствие уровня глюкозы установленной норме.

ВАЖНО: Если после выписки вам не выдали направление на повторный анализ на переносимость глюкозы, пожалуйста, обратитесь к : **01 873 0596**.

Женщины, у которых был диагностирован гестационный диабет, подвергаются более высокому риску развития **диабета 2-го типа** в будущем. Поэтому важно **ежегодно посещать терапевта и сдавать анализ на диабет**.

Чтобы задержать или даже предотвратить развитие диабета 2-го типа, вам также нужно продолжать поддерживать ежедневную физическую активность и немного похудеть, если вы набрали вес. Попросите терапевта выдать вам направление к диетологу, если вы считаете, что вам требуется дополнительная помощь в коррекции веса.

Последующие беременности

Что касается последующих беременностей, то мы рекомендуем **обращаться в отделение лечения диабета, как только вы узнаете, что беременны**. Вам выдадут направление в отделение лечения диабета еще до первого пренатального визита. Кроме того, вам нужно будет придерживаться здоровой диеты и здорового образа жизни с самого начала беременности.

Дополнительная поддержка при диабете

Период, когда вы привыкаете к своему диагнозу, пытаетесь обработать всю новую информацию, которую вы получаете, и отработать новые навыки, необходимые для управления диабетом, может стать для вас трудным испытанием. Знание того, где можно получить дополнительную информацию и поддержку, может вам помочь в такой ситуации.

Приглашаем вас посетить раздел «Диабет» на веб-сайте **Rotunda** (www.Rotunda.ie/diabetes), где вы найдёте дополнительные информационные ресурсы:



- Запись вебинара «Мастер-класс по формированию здорового образа жизни» с ГСД.
- Видео, демонстрирующее, как пользоваться глюкометром.
- Видеоролики с упражнениями от физиотерапевтов Rotunda.
- Буклет с рецептами
- Информационные ресурсы, переведённые на другие языки (русский, китайский, польский, арабский и румынский).
- Варианты блюд индийской и африканской кухни.



Вы также можете позвонить **диетологу** (01-2119381 или 01-8172548) или **акушерке по вопросам лечения диабета** (087-3731693), если у вас есть какие-либо опасения или вопросы по управлению диабетом.

Следите за страницами **Rotunda** в **Instagram** и **Facebook**, чтобы получить дополнительные советы и ресурсы в праздничные дни.



Если вы испытываете сильное чувство тревоги, вы обеспокоены или находитесь в подавленном состоянии из-за диагноза ГСД, пожалуйста, свяжитесь с нашей **группой психического здоровья** по телефону 01-8730632 и вам будет оказана **дополнительная поддержка**.



**Этот документ составлен диетологами-
диабетологами и акушерками по
вопросам лечения диабета клиники
Rotunda Hospital при участии диетологов
клиник National Maternity Hospital, Coombe
Women and Infants University Hospital
и Cork University Maternity Hospital.**

февраль 2023 г.