



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: 30 آذر ماه

مدت دوره: 90 ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: 7:45-9:30

با همکاری:

گروه علمی نسل طیب

انجمن علمی مامایی

انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



نام مدرس: دکتر مریم مقیمی
نام مبحث: دیابت بارداری
تاریخ برگزاری: 26 بهمن 1401

فهرست:

دیدگاه طب رایج در دیابت بارداری

- اپیدمیولوژی
- ریسک فاکتورها
- معیارهای تشخیص
- عوارض
- درمان

دیدگاه طب ایرانی در دیابت بارداری

- پیشگیری
- تدابیر و اقدامات درمانی
- ممنوعیت ها

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

اپیدمیولوژی، ریسک فاکتورها، معیارهای تشخیصی، عوارض و درمان دیابت بارداری از دیدگاه طب رایج را بیان کنید.
پیشگیری، تدابیر و اقدامات درمانی و ممنوعیت ها در دیابت بارداری از دیدگاه طب ایرانی را بیان کنید.

دیدگاه طب رایج در دیابت بارداری

نام مدرس:

اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری

3



اپیدمیولوژی دیابت بارداری

طبق آمار فدراسیون بین المللی دیابت در سال 2021، 16.7% از تولدهای زنده در دنیا از مادران دیابتی بوده است که از میان آن 10.6% مادرانی بودند که قبل از بارداری دچار دیابت نوع یک یا 2 بودند، 9.1% مادرانی بودند که دیابت نوع یک یا دو آنها در طی بارداری تشخیص داده شد اما در تعریف دیابت بارداری (diabetes gestational) نمی گنجیدند و 80.3% مادران دچار دیابت بارداری (GDM) بودند.



ریسک فاکتورهای دیابت بارداری

از دیدگاه طب رایج در یک بارداری نرمال به دلیل تغییرات هورمونی مقاومت به انسولین رخ می دهد و بدن به فعالیت بیشتر سلول های بتای پانکراس نیاز دارد. دیابت بارداری در مادرانی رخ می دهد که بدن آنها نمی تواند نیاز بیشتر به انسولین را تامین کند. طب رایج علت این مساله را افزایش سن بارداری و مخصوصا شیوع چاقی می داند. به طوری که مقالات ذکر می کنند مادران دچار اضافه وزن 2 برابر، مادران چاق 3.6 برابر و مادران بسیار چاق 8.6 برابر بیشتر از دیگر مادران امکان دارد به دیابت بارداری دچار شوند.



معیارهای تشخیصی دیابت بارداری

تشخیص دیابت بارداری معیارهای مختلف در کشورهای مختلف دارد اما دستورالعمل رایج به این شکل است:

برای تمام خانم های باردار در اولین ویزیت آزمایش قند خون درخواست می شود: (اعداد به صورت mg/dl)

قند خون ناشتا کمتر یا مساوی 92 : طبیعی

قند خون ناشتا بین 93 تا 125 : پره دیابت

قند خون ناشتا بیشتر از 126: دیابت



معیارهای تشخیصی دیابت بارداری

مادران با قند خون ناشتای نرمال در هفته 24 تا 28 بارداری به یکی از دو روش زیر **غربالگری** می شوند:

قند خون ناشتا کمتر یا مساوی 92: طبیعی

قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی 92

آزمون تحمل گلوکز با 75 گرم گلوکز: OGTT یک ساعته بیشتر یا مساوی 180 و دو ساعته بیشتر یا مساوی 153

اگر یکی از موارد فوق باشد: تشخیص دیابت بارداری

معیارهای تشخیصی دیابت بارداری

در هفته 24-28 بارداری تست تحمل گلوکز GCT انجام می شود با 50 گرم گلوکز خوراکی، در صورتی که آزمایش یک ساعته بیشتر یا مساوی 130 باشد، آزمون مرحله دوم با 100 گرم گلوکز انجام می شود:

بر اساس معیار کارپنتر : قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی 95، یک ساعته بیشتر یا مساوی 180، دو ساعته بیشتر یا مساوی 155، سه ساعته بیشتر یا مساوی 140

بر اساس معیار NDDG (National Diabetes Data Group): قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی 105، یک ساعته بیشتر یا مساوی 190، دو ساعته بیشتر یا مساوی 165، سه ساعته بیشتر یا مساوی 145

اگر دو مورد از موارد فوق وجود داشت، تشخیص دیابت بارداری داده می شود.

عوارض دیابت بارداری

عوارض دیابت بارداری بر جنین و نوزاد: افزایش احتمال موارد زیر:

ماکروزومی، RDS، IUGR، بستری نوزاد در NICU، آنومالی های مادرزادی، هایپوگلیسمی نوزادی، دچار شدن کودک به بیماری های متابولیک در آینده

عوارض دیابت بارداری در مادر: افزایش احتمال موارد زیر:

زایمان زودرس، پره اکلامپسی، دچار شدن مادر به بیماری های متابولیک در آینده مخصوصا دیابت (7 برابر بیشتر از مادران غیر دیابتی) و بیماری های عروق کرونر (4 برابر بیشتر از مادران غیر دیابتی)

درمان دیابت بارداری

هدف از کنترل دیابت بارداری: حفظ قند خون ناشتای مادر کمتر از 95، قند خون دو ساعته بین 80 تا 120 و هموگلوبین A1c کمتر از 6.5

رایج ترین درمان دیابت بارداری در طب رایج: انسولین

عوارض مادری: افزایش احتمال هایپو گلیسمی و پره اکلامپسی

عوارض نوزادی: افزایش احتمال زردی، هایپوگلیسمی، ماکروزومی و بستری در NICU

مقاله ای در 2022 بیان کرد که عوارض متفورمین و گلی بوراید از عوارض انسولین کمتر است.

دیدگاه طب ایرانی در دیابت بارداری

پیشگیری

اصلاح مزاج قبل از بارداری:

اصلاح مزاج قبل از اقدام به بارداری نقش پیشگیری کننده در بروز مشکلات بارداری از جمله دیابت بارداری دارد.

اصلاح هضم 4 گانه

رعایت اصول حفظ الصحه

اصلاح دفع و برطرف نمودن یبوست و امتلا

کنترل دیابت در افرادی که قبل از بارداری دیابتی یا در مرحله پره دیابت هستند.

تدابیر و اقدامات درمانی

حفظ الصحة:

پرهیز از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده:

حکمای طب سنتی معتقدند که در زمان آلودگی شدید هوا، هوای داخل خانه از هوای بیرون بهتر بوده و ضد عفونی کردن آن آسان تر است و خروج از خانه به جز در مواقع ضروری صحیح نیست.

برای ضد عفونی کردن هوای اتاق، یک لیوان سرکه را در 18-20 لیوان آب ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد. (نیاز به سرکه زیاد نیست که بوی سرکه در اتاق پیچیده و باعث آزار شود.) همچنین تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آنها که در دسترس بود را از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر 24 ساعت آنها را برداشته و پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین نمایید.

تدابیر و اقدامات درمانی

تنظیم خواب:

خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب های ترسناک می شود.

خواب در حالت گرسنگی نباشد زیرا رطوبات بدن بیش از حد تحلیل رفته و موجب لاغری بدن است.

خواب روز خوب نیست چون باعث فساد رنگ چهره و عدم تحلیل فضولات از بدن می گردد و اگر فردی عادت به خواب روز دارد ، بهتر است به تدریج آن را ترک نماید.

خواب معتدل نباید کمتر از 6 ساعت و بیشتر از ۱۰ ساعت باشد.

بهترین ساعت خواب از حدود 10 شب تا اذان صبح یا نهایتاً قبل از طلوع آفتاب است.

تدابیر و اقدامات درمانی

پیاده روی معتدل

پرهیز از یبوست

پرهیز از هیجانات شدید روحی و کنترل اعراض نفسانی

تدابیر و اقدامات درمانی

تدابیر غذایی:

بهترین نان: نان سنگک بعد بربری، تافتون (نان برشته باشد)

بهترین برنج: برنج ایرانی طارم یا بی نام، بعد برنج صدری/ در بین برنج های خارجی: برنج اوروگوئه و برنج تایلندی

گوشت های با هضم راحت مثل گوشت پرندگان و گوشت گوسفند جوان

روغن زیتون

استفاده از سبزیجاتی مانند شنبلیله، اسفناج، جعفری، سیر، کدو سبز، ریواس

غلات و حبوبات: نخود، ماش، جو

استفاده از چاشنی ها و ادویه جاتی مانند دارچین و زیره (به مقدار کم) در صورت عدم تهدید به سقط، سماق، آب نارنج، رب انار

استفاده از میوه هایی مانند سیب رسیده پوست کنده، گلابی، به رسیده بخارپز شده، انار، زالزالک (به جز 3 ماهه اول بارداری)، تمشک، آلبالو، آلو، توت سفید

آلو: آلو خشک علیرغم مزه شیرینش باعث بالارفتن قند خون نمی شود. از سوی دیگر برای برطرف شدن یبوست مفید بوده و خوردن آن قبل از غذا دریافت غذا را کم کرده و برای کنترل وزن در بیماران دیابتی موثر است. آلو باعث افزایش حساسیت بافتی به انسولین و کاهش نسبی قند خون می شود.

سماق: سماق با مهار آنزیم آلفاآمیلاز قند خون را کاهش داده و تحمل بیماران دیابتی نسبت به گلوکز را افزایش می دهد.

شنبلیله: بهبود کبد چرب در بیماران دیابتی، بهبود دیابتیک نفروپاتی، تنظیم ایمنی، تحریک ترشح انسولین، بهبود وضعیت کبد و پانکراس در بیماران دیابتی

کدو: جلوگیری از تغییرات بافتی پانکراس، تنظیم قند خون

دارچین: کنترل هموگلوبین A1c و قند خون ناشتا، تقویت عملکرد پانکراس، کاهش چربی خون و BUN، دارچین متابولیسم گلوکز را در سلولها افزایش داده و فعالیت انسولین را تقویت می کند.

انار: کمبود یا عدم فعالیت نوعی گیرنده پراکسیزومی در بدن مانع از توانایی بدن برای مقابله با التهاب ناشی از دیابت و کنترل قند خون می شود. پانیسیک اسید (punicic acid) موجود در انار این گیرنده پراکسی زومی را فعال کرده و بیان ژن مربوط به آن را در بدن افزایش می دهد. و از این طریق به سیستم ایمنی بدن کمک می کند که با التهاب و عوارض مربوط به دیابت مقابله کند. مکانیسم عمل تیزولیدیندیونها (یکی از داروهای خوراکی ضد دیابت) نیز همین است. مصرف انار لیپید پروفایل را در بیماران دیابتی بهبود بخشیده و از بروز آترواسکلروز در ایشان پیشگیری می کند.

تدابیر و اقدامات درمانی

عسل طبیعی

مغز بادام درختی پوست کنده

رب سیب و رب به:

احساس لذت مریبا خوردن را به فرد دیابتی می دهد.

در تهیه آن از شکر و قند اضافی استفاده نشده است.

برای خانم های دچار دیابت بارداری مفید است. مخصوصا در ماه های آخر که به علت رشد جنین فشار به معده می آید و خانم باردار دچار سوزش سر دل و حالت تهوع می شود.

گلاب: کنترل اعراض نفسانی

گلکند عسلی با عسل دیابتی

دمنوش سیب و به

تدابیر و اقدامات درمانی

تدابیر دارویی:

ماء الجبن:

از دیدگاه طب جدید مایعی که به عنوان آب پنیر از شیر جدا می گردد حاوی یکی از مهم ترین پروتئینهای شیر به نام whey می باشد. whey یکی از با کیفیت ترین پروتئین های شیر است که به سرعت هضم شده و به نقاطی از بدن که مورد نیاز می باشد، می رسد.

Whey دارای بتا لاکتوگلوبولین: افزایش حساسیت به انسولین / مطالعات متعدد نقش وی پروتئین در کاهش قند خون بیان شده است. / هیچ افت قندی در رابطه را وی پروتئین گزارش نشده

لعاب اسفرزه: در افراد دچار دیابت نوع 2، مصرف اسفرزه دو بار در روز بلافاصله قبل از صبحانه و شام به طور معنی داری باعث کاهش غلظت گلوکز خون بعد از ناهار شده و ایپید پروفایل بیماران را بهبود می بخشد.

ممنوعیت‌ها

غذاها و نوشیدنی‌ها و تنقلات فراوری شده صنعتی

غذاهای با هضم سنگین مثل ماکارونی، الویه، رشته، سیب زمینی سرخ کرده، فست فود

یخ و آب یخ

نان باگت و نان فانتزی‌های حجیم

بوقناق

دارچین به میزان زیاد

شنبلیله به میزان زیاد

ممنوعیت ها

جعفری به میزان زیاد

آلوه ورا

گاوزبان

هندوانه ابوجهل

قره قاط

برگ گردو

برگ زیتون

داروهای ترکیبی گیاهی دیابت

تجربیات همکاران و اساتید

- یک عدد کدو سبز با آب و کمی سرکه پخته بشه، شبها قبل خواب میل شود. (از استاد کمالی نژاد و دکتر کریمی)، مناسب جهت قند ناشتا، در بیمار در معرض زایمان زودرس، طولانی داده نشود زیرا مزلق و مرطب است.
- استاد کمالی نژاد: به با پوست کامل شسته کامل بپزد. شش قاچ کرده با هر وعده غذایی یک قاچ میل شود. یک به در طی دو روز مصرف می‌شود.
- در فصل میوه به، یک عدد به را قاچ کرده و به 5 قسمت بعد از وعده های غذایی یک تکه میل شود. در زمانی که به نبود، سیب میل کنید و روی آن کمی دارچین بپاشید.
- سیب را رنده زده کمی لیموترش تازه به آن اضافه نموده نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.
- استاد کمالی نژاد: پرهیزات: آبمیوه ها، مصرف ترشی زیاد، گوشت زیاد، انار ترش، پرتقال یا نارنگی ترش، گوجه سبز، زرشک، گوجه خام، رب گوجه زیاد، هویج یا زردک، گل گاوزبان.

تجربیات همکاران و اساتید

- پرهیز از برنج سفید و مصرف پلومخلوط زیرا برنج سفید، اندکس گلايسمیک بالاتر دارد. مثلا سبزی پلو، ماش پلو که خود ماش هم اثر کنترل قند دارد.
- استفاده از خرفه در رژیم غذایی
- استفاده از جو دوسر در رژیم غذایی / حلیم جو دوسر: جو بدون پوست را با آب و کمی گوشت و نمک کاملا پخته بعد با گوشت کوب چوبی مرتب هم زده تا لعاب بدهد. موقع مصرف روی آن کمی دارچین و زعفران بریزید.
- استفاده از توت و انجیر
- رب انار 2 قاشق غذاخوری + 1 تا 2 قاشق غذاخوری عسل + کمی پودر دارچین مخلوط کرده در طول روز نوک قاشق چایخوری میل کنند.
- ماء الشعیر می تواند به عنوان نوشیدنی در طول روز مصرف شود. در صورت نفخ کمی عسل تازه اضافه کنند.
- ماهی کیلکا
- استفاده از سبزی ریحان (به مقدار کم) و بامیه
- استفاده از عناب در رژیم غذایی (دقت در معده های رطوبی)

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم پیشنهادی 1:

صبحانه: نان جو با یک لیوان شیر گرم، نان سنگک یک کف دست یا لواش دو کف دست + پنیر به اندازه یک قوطی کبریت + خیار یک عدد که کمی روی آن پودر **پونه** (مدر حیض و مسقط جنین) پاشیده شده باشد یا یک عدد گوجه فرنگی بدون پوست با یک قاشق چایخوری نعناع خشک یا چند پره نعناع تازه + یک فنجان چای کم رنگ ایرانی با سه عدد توت خشک یا یک عدد خرما خشک.

میان وعده: سیب دو عدد + هفت عدد بادام درختی و هفت عدد فندق.

نهار: ابتدا سالاد تهیه شده از گوجه، خیار، کاهو، **هویج** (اندکس گلیسمی بالا) همراه با نعناع تازه، کباب برگ یا جوجه کباب با نان به مقدار کف دست یا ماهیچه پخته شده گوسفند یک عدد همراه با نان یا خورش های سبز مانند کدو سبز، لوبیا سبز، بامیه، آلو، اسفناج، به همراه ده قاشق غذاخوری کته کم چربی که یک قاشق غذاخوری در آن سبوس برنج پودر شده یا سه قاشق غذاخوری برنج قهوه ای ریخته آید. بهتر است حجم خورشت، سه برابر برنج باشد. با آس های سبک حاوی سبزیجات فراوان.

میان وعده: سیب دو عدد، یک عدد **هویج**، نصف کاهو، یا سه عدد آلو، از میوه های شیرین مانند انجیر، **دو عدد هلو** (مضر در معده های **رطوبی**) و یک برش کوچک **طالبی** (مضر در معده های رطوبی) یا **هندوانه** (مضر در معده های رطوبی و اندکی گلیسمیک بالا)، هفت عدد گیلان، پانزده عدد آلبالو یا دو عدد آلو، در هر وعده فقط یک نوع میوه خورده شود.

تجربیات همکاران و اساتید

شام: از غذای نهار به مقدار کمتر یا از سوپهای رقیق و سبک یک کاسه، عدسی پخته شده با یک تکه استخوان و کمی **پونه** روی آن، یک عدد تخم مرغ کامل با گوجه فرنگی، جوجه کباب با نان، خوراک سبزیجات با گوشت، در آخر شب یک لیوان شیر کم چرب یا یک کاسه ماست چکیده با نعناع مصرف کنید.

ممنوعات: شیرینی های قنادی، قند، شکر، نوشابه، انواع سسها، انواع آب میوه های صنعتی، انواع کنسروهای غذایی، ماکارونی، لازانیا، قارچ، گوشت گوساله، هرگونه محصولی که صنعتی تهیه شده.

نوشیدنی ها: از دم کرده چای ایرانی، **بابونه (مدر حیض)** (روزی یک بار، یک قاشق مرباخوری)، به لیمو، دم کرده نعناع (یک قاشق مرباخوری)، دم کرده زنجبیل، با توجه به مزاج خودتان میتوانید استفاده کنید.

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم پیشنهادی 2:

صبحانه: نان چاودار، نان گندم و جو، شیر بادام، توت خشک 5 عدد، خرما 1 زاهدی 1 عدد، فندق 5 عدد.

میان وعده: سیب رنده شده + 1 قاشق غذاخوری آبلیمو + گلاب. سیب حلقه خشک شده و دارچین. کاهو با سکنجبین. سیب، گلابی، به، انار شیرین، **آناناس** (اندکس گلیسمیک بالا). سالاد: کاهو + کدو سبز + **کشمش** (اندکس گلیسمیک متوسط) + انار. سس سالاد: رب انار + عسل + روغن زیتون + نمک + فلفل + پودر دارچین.

نهار: برنج قهوه ای همراه با خورشید خلال بادام، خورشید به، خورشید **فسنجان** (شکر اضافه می شود)، خورشید سیب، **فسنجان** بادام، مرغ یا گوشت گوسفندی به صورت کبابی یا ته چین یا آب پز با آب کم.

شام: تخم مرغ عسلی با پودر دارچین. آش سبزیجات به همراه جو یا برنج. حریره بادام با شیره انگور. شیر برنج با شیره انگور. فرنی با شیره انگور.

میزان مجاز: روزی ۲-۳ ق غ عسل یا شیره.

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم پیشنهادی 3:

صبحانه: نان برشته سبوس‌دار (گندم یا جو) خوش پخت و برشته، شیر بادام یا حریره بادام، فرنی کم شیرین، زرده تخم مرغ نیم بند (عسلی).

میان وعده: سیب رنده همراه یک قاشق غذاخوری آبلیمو و گلاب، کمپوت سیب، گلابی یا به، کم شیرین یا بدون شکر با کمی آبلیموی تازه، یک لیوان کوچک آب انار شیرین، سیب حلقه ای خشک شده، انجیر خیسانده حداکثر دو عدد، بادام درختی و توت خشک تا 5 عدد، تعدادی آلو و آلبالو، خرما یک عدد.

دمنوش مناسب: به، سیب، عناب.

سالاد: کاهو، کدو سبز، کمی نعنا و جعفری ساتوری با روغن زیتون و ترشی رب انار، ابلیمو، آب نارنج و قدری نمک.

ناهار: برنج قهوه ای، گوشت گوسفندی، مرغ، بوقلمون، ماهی (به صورت کبابی، ته چین، آب پز با آب کم یا خورش).

خورش‌ها: خلال بادام، به، سیب درختی، **فسنجان** بادام، کدوسبز، ریواس، کرفس، بامیه، قلیه کدو (با پیاز تفت دهید و نمک و زردچوبه اضافه کنید. بعد از پخت با کمی آب، همراه نان میل کنید).

تجربیات همکاران و اساتید

شام: مانند ناهار یا سوپ سبزی (از سه ماهه دوم بارداری به بعد): جو دوسر یک پیمانه، کدو سبز، سبزی جعفری و ریحان تازه هر کدام 2 قاشق غذاخوری، یک عدد هویج متوسط)، خوراک سبزیجات (کدو سبز یا حلوائی، بامیه، **هویج**، به یا سیب با یک تکه گوشت).

ادویه غذا کمی دارچین، زنجبیل، زیره سبز و زردچوبه.

افزودن رب انار و سماق به غذا توصیه می شود.

در هنگام صرف غذا چند عدد زیتون میل کنید.

بعد از غذا یک تکه به پخته یا رب آن یا یک قاشق مرباخوری رب انار میل شود.

نکات مهم: در مصرف گروه گوشت و لبنیات مشکلی نیست. در میوه ها، انجیر، انگور، خربزه، هندوانه، انارهای خیلی شیرین خیلی کم شود. سیب و به کاملاً آزاد است. انار میخوش. در گروه سبزیها: روزانه یکی از کدوی سبز، اسفناج، گشنیز، شنبلیله، بامیه یا لوبیا سبز را داشته باشند. در مصرف برنج و نان، نان خوب پخته شده و مقداری شوید خشک و شنبلیله خشک و **سیاهدانه** و **کنجد** (احتمال سقط) را مخلوط کنند و روی نان بریزند. یا حداقل یک وعده در روز، نان جو. برنج حتما در میزان مساوی با لوبیا چشم بلبلی یا عدس یا ماش مخلوط شود و روی برنج شوید یا زیره ریخته شود. مغزها را هم در برنامه غذایی باشد تا جای مواد غذایی با کربوهیدرات ساده، بگیرد.

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم پیشنهادی 4:

صبحانه: نان چاودار ، نان گندم یا جو (مقدار نان روزانه: دو کف دست) شیر بادام ، بادام خام ایرانی پوست گرفته 5 عدد ، توت خشک 5 عدد ، خرما یا زاهدی یک عدد. پنیر زرده تخم مرغ عسلی.

میان وعده: سیب رنده + یک قاشق مرباخوری آلبیمو + گلاب ، سیب حلقه خشک شده ، سیب پخته.

میوه های مناسب: سیب، گلابی، به پخته، آب انار شیرین (حداکثر یک تا دو فنجان در روز)، **آناناس** ، انجیر خیسانده حداکثر دو عدد در روز.

دمنوش مناسب: دمنوش به، دمنوش عناب.

سالاد: جعفری ساتوری با کدوی سبز و کمی گوجه فرنگی (سس: یک قاشق چایخوری رب انار با روغن زیتون و نمک).

ناهار مناسب: برنج قهوه ای (اندازه یک بشقاب میوه خوری). گوشت: گوشت گوسفندی، مرغ، ماهی جنوب : بصورت کبابی، ته چین آب پز با آب کم یا خورشت.

خورشتهای: خورشت خلال بادام، خورشت به، خورشت سیب درختی، **فسنجان** بادام ، خورشت کدو سبز، خورشت ریواس، خورشت بامیه با تمر هندی

تجربیات همکاران و اساتید

قلیه کدو: کدوی سبز را با پیاز تفت دهید و نمک و زردچوبه اضافه کنید. پس از آنکه آبش تمام شد، با نان میل کنید.

روغن غذا: روغن زیتون برای غذاهای آبپز و از روغن ارده کجند بصورت خیلی محدود برای غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.

وسط غذا 8 عدد **زیتون تلخ** کم نمک هسته دار میل کنید.

شام مناسب: تخم مرغ عسلی با یک تکه نان. سوپ سبزی (از سه ماهه دوم بارداری به بعد): جو دوسر یک پیمانه + کدوی سبز + سبزی جعفری 2 قاشق غذاخوری + ریحان تازه 2 قاشق غذاخوری + یک عدد **هویج**.

توجه:

می توانید روی غذا سماق بپاشید. از خوردن ترکیبات ترش مانند میوه ترش و ترشیا خودداری کنید.

حتما در طول روز پیاده روی داشته باشید.

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم پیشنهادی 5: (آقای خیر اندیش)

درباره بیماران باردار، اگر دیابت را ناشی از سردی تشخیص داده یا روی زبان، غلظت ببینیم یا غلظت در اخلاط ببینیم یا بیمار چاق باشد، به رنده شده 1 کیلو + 2-3 لیوان آب نارنج (یا آب لیمو) جوشانده + 2 لیوان گلاب جهت افزایش تقویت معده و قلب. اینقدر بجوشد تا مایعات تمام شود.

اگر غلظت ناشی از سردی در بیمار بود به فرمول بالا، در انتهای پخت، 4-8 قاشق غذاخوری عسل، بسته به حجم دارو و سردی بیمار، اضافه کرده میگذاریم یک قل بزند و مقداری هم هل جهت افزایش تقویت معده بیمار اضافه شود.

اگر ناشی از گرمی بود، بیمار چاق نبوده و امتلا نداشت، عسل اضافه نمی شود.

از این دارو با هرکدام از فرمولهای بالا، بعد از هر وعده غذایی 1 قاشق مرباخوری بخورد. در روز تا 5-6 مرتبه قابل استفاده است. غالباً با همین قند کنترل می شود.

در موارد دیابت ناشی از گرما از انار و ترشی های غیر ممنوع هم استفاده می شود.

تجربیات همکاران و اساتید

رژیم غذایی: پرهیز از شیرینی های گلوکز خالص. توصیه به پیاده روی آرام یا تاب سواری. برای مبتلایان به اعراض نفسانی: آب سیب، شیربادام، **فسنجان** بادام. مشکلات کبدی: سکنجبین یا سکنجبین جالینوس (البته بعلت وجود سرکه کمتر استفاده میشود). در مشکلات کلیه: مقویات کلیه و روغن مالی کلیه.

میتوان از به خشک هم استفاده کرد.

تصمیم گیری ها بسته به بیمار انجام می شود.

رژیم پیشنهادی 6:

صبحانه رب سیب و رب به و عسل دیابتی با نان سنگک

ناهار و شام:

سوپ جو

ماهی کیلکا تنوری: ماهی را فیله کنید و یک سیخ چوبی باریک نوک تیز (مثل سیخ کباب حسینی) از یک طرف وارد و از طرف دیگر به نحوی خارج کنید که ماهی پهن بماند. سپس خمیری تهیه شده از مخلوط شیره تمر هندی (تمر هندی که در آب حل شده و هسته هایش جدا شده)، زردچوبه، کمی زیره، آب لیمو (به جای آب لیمو می توانید از آب نارنج یا آب انار ترش استفاده کنید) و مقدار کمی نمک را روی ماهی بمالید. سینی فر را کمی چرب کرده و ماهی را داخل فر تنوری کنید.

آبگوشت میوه: گوشت را با آب، پیاز و نمک و زردچوبه بگذارید بپزد. پس از یک ساعت لپه و پس از ساعت دوم میوه شامل سیب، به، آلو، آلبالو (بسته به فصل) را اضافه کنید. (البته آلبالو باید 10 دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت اضافه شود.) در موقع سرو روی غذا کمی دارچین بپاشید.

قیمه آلو: گوشت گوسفند خرد کرده را با پیاز کمی تفت دهید. آب اضافه کنید و بگذارید بپزد. وقتی گوشت نیم پز شد، لپه، آلو، نمک و زردچوبه را اضافه کنید و بگذارید خورشت جا بیفتد.

خورشت آلو اسفناج: گوشت گوسفند خرد کرده را با پیاز کمی تفت دهید. آب اضافه کنید و بگذارید بپزد. وقتی گوشت نیم پز شد، اسفناج را که قبلا کمی تفت داده اید به همراه آلو اضافه کنید، زرد چوبه و نمک هم اضافه کرده و بگذارید خورشت جا بیفتد. در انتها کمی آبغوره به غذا اضافه نمایید.

خورشت کدو مسما: که از گوشت، پیاز، نمک، زردچوبه، کدو سبز و غوره تازه یا آبغوره یا آبلیمو (به عنوان چاشنی) تهیه می شود.

قلیه کدو: پیاز را تفت داده و کدو سبز پوست کنده و خرد نموده را در آن ریخته، نمک و زردچوبه اضافه کنید و بگذارید بپزد، وقتی آبش تمام شد و کدو پخته شد، با نان قابل مصرف است.

خورشت سیب درختی: که مواد آن را سیب درختی، غوره تازه یا آبغوره، گوشت گوسفند یا کبک یا بوقلمون، آلوبخارا یا آلوچه به اضافه کمی نمک و پیاز و زردچوبه تشکیل دهند.

خورشت ریواس: که مواد تشکیل دهنده آن عبارتند از: ریواس، نعنا، جعفری، گوشت خروس یا مرغ یا ماهیچه گوسفند به اضافه آبلیمو یا آبغوره به عنوان چاشنی.

منابع

1. منابع طب ایرانی از جمله قانون، اکسیر اعظم، ذخیره خوارزمشاهی، مخز الادویه و
2. MALAZA, Nompumelelo, et al. A Systematic Review to Compare Adverse Pregnancy Outcomes in Women with Pregestational Diabetes and Gestational Diabetes. International journal of environmental research and public health, 2022, 19.17: 10846.
3. MOON, Joon Ho; JANG, Hak Chul. Gestational diabetes mellitus: diagnostic approaches and maternal-offspring complications. Diabetes & Metabolism Journal, 2022, 46.1: 3-14.
4. LI, Chaolin, et al. Comparison of the effectiveness and safety of insulin and oral hypoglycemic drugs in the treatment of gestational diabetes mellitus: a meta-analysis of 26 randomized controlled trials. Gynecological Endocrinology, 2022, 38.4: 303-309.
5. OGIWARA, Maiko, et al. Enzymatic digest of whey protein and wheylin-1, a dipeptide released in the digest, increase insulin sensitivity in an Akt phosphorylation-dependent manner. Food & function, 2018, 9.9: 4635-4641.
6. KADAM, B., et al. Health benefits of whey: A brief review. Int J Livest Res, 2018, 8.5: 31.
7. KHAJEBISHAK, Yaser, et al. Punicic acid: A potential compound of pomegranate seed oil in Type 2 diabetes mellitus management. Journal of cellular physiology, 2019, 234.3: 2112-2120.
8. SOHRAB, Golbon, et al. Pomegranate juice increases sirtuin1 protein in peripheral blood mononuclear cell from patients with type 2 diabetes: a randomized placebo controlled clinical trial. Metabolic syndrome and related disorders, 2018, 16.8: 446-451.
9. HANNAN, J. M. A., et al. Aqueous extracts of husks of Plantago ovata reduce hyperglycaemia in type 1 and type 2 diabetes by inhibition of intestinal glucose absorption. British Journal of Nutrition, 2006, 96.1: 131-137.



دختر سالم
مادر سالم
جامعه سالم

