

**Chế độ ăn cho thai phụ  
bị đái tháo đường**

Những bệnh nhân đái tháo đường khi có thai, cần điều trị tình trạng tăng đường huyết, theo dõi đường huyết để điều chỉnh được nồng độ đường huyết bằng cách điều chỉnh chế độ ăn và insulin để tránh tử vong và các biến chứng cho thai nhi.



Chế độ ăn uống của người bệnh này cũng cần chú ý đặc biệt, bởi lẽ nhu cầu calo của phụ nữ mang thai cao hơn so với người bình thường, nên không cần giảm calo để kiểm soát đường huyết, thậm chí còn được phép tăng cân trong thời kỳ có thai.

### **Chế độ ăn**

Dùng các loại thức ăn có chỉ số glucose máu thấp (chậm glucose) như: khoai, cơm, mỳ luộc, rau xanh như mướp đắng, bí xanh, hoa quả thì nên ăn

táo, bưởi, thanh long, nước râu ngô và vẫn cần ăn đủ calo, đủ chất dinh dưỡng cho mẹ và cho thai phát triển (1.500 - 1.800Kcal/ngày). Song ăn vẫn phải chia làm nhiều bữa nhỏ, 3 bữa chính và 2 bữa phụ.

Tuy nhiên, phải hạn chế thức ăn nhiều chất béo, mỡ động vật, hạn chế sử dụng đường hoá học và phải cung cấp đủ protein.

Phụ nữ mang thai bị đái tháo đường, ngoài chế độ ăn uống ra thì vẫn phải dùng insulin để kiểm soát đường huyết, phải kiểm tra đường huyết thường xuyên, trước và sau khi ăn 2 giờ không được uống thuốc hạ đường huyết.

Việc bổ sung thêm sắt, vitamin D, canxi là điều cần thiết. Nếu phụ nữ mang thai đang điều trị ngoại trú bằng insulin nhưng đường huyết không ổn định thì cần phải đưa vào điều trị nội trú trước và sau khi đẻ.