

הנחיות כלליות לתזונה - סוכרת הריונית

זמני ארוחה: יש להקפיד על שלוש ארוחות עיקריות ביום ושלוש ארוחות ביניים. מומלץ להימנע משעות צום ממושכות ומאכילת יתר.

פחמימות: פחמימות מצויות בלחם, פסטה, תפוחי אדמה, אורז, קטניות, סוכר ועוד.

ישנה חשיבות לכמות הפחמימות ביום ופיזורן בארוחות לאורך היום, כך שהעדיפות היא שלא לכלול בארוחה אחת מרכזית מעל שתי מנות פחמימה ובארוחת ביניים עד מנת פחמימה (תוכלי לבקש רשימת פחמימות מהרופא/דיאטנית).

חלבון: הריון הינו מצב אנאבולי של בנייה, שבו חשובה כמות מספקת של חלבון לאורך היום.

נרצה תוספת יומית של 7-10 גרם חלבון (כמות החלבון המצויה בכיזה/שליש-חצי גביע קוטג' או גבינה לבנה/ גביע יוגורט/ פרוסת גבינה צהובה/ שתי כפות טחינה גולמית).

פירות: פירות מכל סוג מכילים פחמימות. מומלץ לאכול מנת פרי אחת בכל פעם, כאשר כמות הפירות המותרת תיקבע על ידי הדיאטנית. לא מומלצת כלל שתיית מיצי פירות!

ירקות: מומלץ להרבות באכילת ירקות, בקליפתם, בכל ארוחה (טריים ו/או מבושלים)/

סיבים תזונתיים: מומלץ להעדיף מזונות עם תכולת סיבים גבוהה כמו לחם מחיטה מלאה, אורז מלא, דגנים מלאים וכדומה.

שתייה: יש להקפיד על שתייה מרובה של מים במהלך ההריון - לפחות שני ליטר ביום. למניעת התייבשות, עצירות, צירים מוקדמים ודלקות בדרכי השתן מומלץ להעדיף בעיקר שתיית מים.

קפאין: מומלץ שלא לצרוך מעל 2-3 כוסות קפאין ביום (תה/קולה/קפה).

ממתקים מלאכותיים: מומלץ להמעיט בצריכת מאכלים ומשקאות המכילים ממתקים מלאכותיים (משקאות ומאכלי "דיאט").

הממתקים המלאכותיים סכרין וציקלאמט פחות מומלצים בהריון.

ניתן להשתמש בהגבלה באספרטיים (סוכרזית זהב-אבקה), אסולפאם K (דיאט קולה).

ניתן להשתמש בסוכרלוז (סוכרה דיאט, תפוזינה דיאט, ויטלינאה).

פעילות גופנית: פעילות גופנית חשובה להורדת רמות הסוכר בדם. פעילות גופנית מומלצת לכל הנשים ההרות, ללא מחלות רקע, בהתאם לרמת הפעילות שבה עסקן טרם להריון. גם אם לא נהגת להתאמן טרם ההריון, תוכלי לבצע הליכות 3-4 פעמים בשבוע למשך 15-30 דקות. היוועצי ברופא המטפל לגבי אופי הפעילות המתאימה לך.

מחלקת אם ועובר, ביי"ח הלל יפה
טל מחלקה: 04-7744313
טל מרפאה: 04-7744514; פקס: 04-77448948
דוא"ל: gynco@hymc.gov.il
קביעת תורים בשעות 08:30-12:30



תפריט דיאטה דלת סוכר לדוגמה

בוקר:

נס קפה + ¼ כוס חלב
2 פרוסות לחם מחיטה מלאה/שיפון
גבינות
זיתים או ¼ אבוקדו או 2 כפות טחינה
ירקות ללא הגבלה

ביניים:

פרי + יוגורט עד 3% שומן א פרי + אגוזים ושקדים (10 יחידות)

צהריים:

מרק ירקות
מנה בשרית: עוף/הודו/דג
כוס פחמימה מבושלת: תפו"א/אורז/פסטה/קוסקוס/בורגול
ירקות חיים ו/או מבושלים

ביניים:

שתייה חמה + שתי עוגיות פשוטות א פרוסת לחם עם גבינה/טחינה/אבוקדו

ערב:

2 פרוסות לחם מחיטה מלאה/שיפון
ביצה או 60 גר' טונה
סלט ירקות
גבינות

לילה:

פרוסת לחם עם טחינה/גבינה א פרי + יוגורט עד 3% שומן א פרי + אגוזים ושקדים (10 יחידות)