ДИЕТА
для беременных с ГСД



Гестационный сахарный диабет (ГСД) — повышение сахара в крови, которое впервые выявляется во время беременности, чаще всего протекает бессимптомно и самостоятельно проходит после родов.

Суточная норма калорий при ГСД:



- 1-й триместр: дополнительных калорий не требуется
- 2-й триместр: примерно +340 ккал в день
- 3-й триместр: примерно +450 ккал в день

Используйте правило тарелки:



- половина тарелки — овощи
- четверть — белок
- четверть — гарнир из «сложных» углеводов

Главные правила питания:

- употреблять достаточное количество воды
- выбирать продукты с низким (до 55) и средним (56–69) гликемическим индексом
- не съедать все углеводы за один раз
- не смешивать углеводы между собой
- 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса

Основа рациона:

- **овощи** — все зеленые и некрахмалистые (огурцы, помидоры, капуста, кабачки, брокколи)
- **белок** (курица, индейка, рыба, яйца, нежирный творог)
- **жиры** (авокадо, орехи, оливковое масло)
- **крупы** (гречка, киноа, овсянка долгой варки, бурый рис, полба)

В ограниченном количестве:



- фрукты (яблоки, груши, ягоды, цитрусовые)
- молочные продукты (несладкий йогурт, кефир, молоко)
- цельнозерновой хлеб, бурый рис, овсянка долгой варки
- макароны из твердых сортов пшеницы
- батат, молодой картофель

Целевые показатели гликемии при самоконтроле:



- **натощак:** менее 5,1 ммоль/л
- **через 1 час после еды:** менее 7 ммоль/л
- **через 2 часа после еды:** менее 6,7 ммоль/л

Если в течение 1–2 недель самоконтроля при соблюдении диеты и физической активности целевые показатели не достигаются, врач может назначить инсулин

Исключить или строго ограничить:



- сладкие напитки (соки, газировка, сладкий чай)
- кондитерские изделия, выпечка, конфеты
- белый хлеб, белый рис, картофель (особенно пюре и картофель фри)
- продукты с добавленным сахаром (йогурты с наполнителями, готовые соусы)

КАК БЕСПЛАТНО РОДИТЬ В МОСКВЕ, НЕ ПРОЖИВАЯ В СТОЛИЦЕ?
Узнайте о преимуществах столичных роддомов на сайте проекта «Роды в Москве»
roddom.msk.ru
Материал носит информационный характер. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста