

## קופת חולים לאומית המרכז לבריאות האישה מרפאת סוכרת הריון

### הנחיות כלליות לתזונה בסוכרת הריון

מטופלת יקרה,

הנחיות תזונה אלה ניתנות לך לצורך הבנה כללית של עקרונות התזונה הנבונה לנשים עם סוכרת הריון. חשוב להבין כי שמירה על התזונה והקפדה על כללי האכילה הנכונים יבטיחו את ההמשך התקין של ההריון. על מנת להגיע לאיזון אופטימאלי ברמות הסוכר מומלץ להיות במעקב של דיאטנית המתמחה בסוכרת.

### סדר הארוחות ומרכיביהן במהלך היום

- 1) חלוקת ארוחות על פני כל היום: 3 ארוחות עיקריות ו-2-3 ארוחות ביניים.
- 2) חשוב לאכול את ארוחת הבוקר ולא לדלג על ארוחות במהלך היום או על ארוחת לילה.
- 3) חלוקת פחמימות על פני כל היום: לא יותר מ-2 מנות פחמימה בארוחה עיקרית ומנת פרי/מנת פחמימה אחת בארוחת ביניים.

מנת פחמימה = פרוסת לחם (לבן, שחור, חיטה מלאה), צנים, קלח תירס קטן, תפוח אדמה מבושל, 2 פרוסות לחם קל, 2 פריכיות אורז, 6 יחידות טוסטעים (צלופן), 3 פתית רגיל, 2 לחמית, 3 כוסות פופקורן.

1/2 כוס (= 3 כפות לאחר בישול) של: אורז לבן, אורז מלא, כוסמת, אטריות, קוסקוס, מקרונים, בורגול, קינואה, פירח, דגני בוקר, פצפוצי אורז, קוואקר (שיבולת שועל).  
1/4 כוס (= 4 כפות לאחר בישול) של קטניות: אפונה יבשה מבושלת, שעועית יבשה מבושלת, עדשים, פול, גרגירי חומס, סויה.

4) מנת פרי = תפוח, תפוז, אגס, אפרסק, 1/2 אשכולית, 2 שזיפים, 2 משמשים, 1 כוס קוביות מילון, 1 כוס קוביות אבטיח וכד'

- 5) את הפרי לאכול בשלמותו (עם הקליפה ולא לסחוט למיץ) כארוחת ביניים. אין לאכול שתי מנות פרי בבת אחת ולא לאכול פרי לפני השינה.
- 6) חשוב לשטוף את הפרי במים וסבון לפני אכילתו.

### ירקות

- 7) ניתן לאכול ללא הגבלה את כל סוגי הירקות מבושלים או טריים (צריכת סלק, גזר מוגבלת).
- 8) מומלץ לחימנע מנבטים חיים. מותר לאכול נבטים לאחר בישול.
- 9) חשוב לשטוף את הירקות במים וסבון לפני אכילתם.

### סיבים תזונתיים

10) רצוי להעשיר את התפריט בסיבים תזונתיים ע"י אכילת ירקות ופירות עם חקליפת, לחם מחיטה מלאה, קוואקר, אורז מלא, קטניות וכו'.

### שתייה

- 11) חשוב להקפיד לשתות 8-10 כוסות מים ביום.
- 12) יש להמעיט בצריכת משקאות המכילים קפאין (קפה, תה, קולה, קקאו) מותר לשתות עד שתי כוסות קפה ביום. קפה נטול קפאין לא מומלץ.
- 13) להימנע משתייה מתוקה, מיצים טבעיים, משקאות אנרגיה, משקאות המכילים אלכוהול ומילקשייק.

### ממתיקים מלאכותיים

- 14) מותר להשתמש במתינות בממתיקים מלאכותיים על בסיס אספרטיים (מתוק וקל וחב), סוכרלוז (סוכרה-דיאט), אצוסלפאם קיי (Asoulphism K)
- 15) להימנע מממתיקים מלאכותיים על בסיס סכרין וציקלמט. כמו כן יש להימנע מממתיקים המכילים סוכר כגון: סורביטול, קסליטול, מלטיטול, גלוקוז, סירופ ענבים, פרוקטוז.

### מוצרי חלב

- 16) חלב עד 1 כוס ביום מחולקת על פני כל היום (רבע כוס בכל ארוחה במשך היום).
- 17) מוצרי חלב - עד 5% שומן.
- 18) מוצרי חלב ניגר - לבן, יוגורט, גיל, רוויון, לרוויה. לאכול בכפית ולא כשתייה, כארוחת ביניים במקום פרי.
- 19) להימנע ממוצרי חלב שלא עברו פסטור.

### בשר ודגים

- 20) מומלץ לאכול עוף, הודו או בקר רזה ללא העור והשומן.
- 21) להמעיט בבשר בקר שמן, איברים פנימיים (כבד, מוח, טחול, לבבות), נקניקיות, קבב, כבש, בשר בקר טחון וכד'.
- 22) מומלץ לאכול 2-3 פעמים בשבוע דגי ים מבושלים, בייחוד בשליש האחרון של ההריון.
- דגים מומלצים: סלמון, טונה, בקלה, מורין ק' מרורי
- 23) יש להימנע מבשרים ודגים שאינם מבושלים או מעושנים כגון: סושי, דג מלוח, לקס, הרינג, לקרדה, קרפציו, פסטרמה, סלומון מעושן, ממרחי דגים בשמנת או מיונית, נקניקיות ומאכלי בשר שעברו בישול חלקי (סטייק נא או מדיום).

### ביצים

- 24) מומלץ להימנע מביצים לא מבושלות: ביצת עין, ביצה רכה, ביצים מקושקשות רכות, מיונו תוצרת בית, עוגות ומוסים מחלבון מוקצף שלא עברו פסטור.

### צריכת שומנים

25 יש לצרף שומנים בהגבלה.

מנת שומן=1 כפית שמן (עדיף זית / קנולה), 1 כפית טחינה גולמית או 1 כף טחינה מוכנה, 1 כף אבוקדו, 7 זיתים, 4 אגוזי מלך, 7 שקדים, 2 כפות גרעינים, *שמן זית*

#### ממתקים ומתוקים

26 יש להימנע מאכילה ושתייה של מאכלים ומשקאות המכילים כמויות גדולות של סוכרים כגון: עוגות, עוגיות, חלבה, שוקולד, וופלים ממתקים וכו'.

אנו מאחלים לך הריון בריא ובטוח,  
צוות מרפאת הריון בסיכון וסוכרת הריון