



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

## تغذیه خانم های باردار دارای

### اضافه وزن و چاق

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



### راه های کاهش دریافت چربی چیست ؟

۱. سبزی ها را به جای تفت دادن در روغن در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی تفت دهید .
۲. به جای استفاده از سس های چرب ، سس سالم ( ماست کم چرب ، کمی نمک ، روغن زیتون ، آب لیمو) مصرف نمایید .
۳. از سیب زمینی آب پز یا توری به جای سرخ کرده استفاده نمایید .
۴. مصرف تخم مرغ را به سه عدد در هفته چه به تنهایی یا در انواع غذاها محدود نمایید .
۵. از مصرف تنقلات پر چرب نظیر چیپس ، پیراشکی و شکلات بپرهیزید .
۶. از شیر و لبنیات کم چرب استفاده نمایید .

### راه های کاهش دریافت مواد قندی چیست ؟

۱. از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده استفاده نمایید .
۲. مصرف نان های قندی ، شیرینی و کیک را محدود نمایید .
۳. به جای مصرف نوشابه های گازدار ، از دوغ ، آب و آب میوه استفاده نمایید .
۴. از میوه هایی نظیر سیب ، هلو ، گلابی که قند کمتری دارند استفاده نمایید و مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه ، خرما و توت را محدود نمایید .
۵. مصرف قند و شکر همراه چای را محدود نمایید .
۶. از مصرف کمپوت خودداری نمایید .

**استفاده از رژیم غذایی محدود برای کاهش وزن خانم های باردار مناسب نیست.**

\*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

**مادر عزیز :****آیا می دانید؟**

ارزیابی توده بدنی و تغذیه مادران باردار در اولین مراجعه به پزشک یا ماما در تامین سلامت مادر و جنین نقش مهمی دارد. با توجه به وضعیت توده بدنی مادر (لاغر، طبیعی، اضافه وزن و چاق) در ابتدای بارداری یا قبل از آن، میزان افزایش وزن توصیه شده در طول بارداری متفاوت است. در صورت اضافه وزن یا چاق بودن مادر، اجرای دستورات ذیل جهت رسیدن به محدوده طبیعی وزن در بارداری الزامی است:

**راه های کاهش دریافت گروه نان و غلات چیست؟**

۱- مصرف نان، برنج و ماکارونی را به میزان ۷ سهم (هر سهم معادل ۳۰ گرم نان یا ۴ قاشق

غذاخوری برنج پخته یا نصف لیوان غلات پخته یا یک عدد سیب زمینی متوسط یا نصف لیوان ماکارونی پخته در روز) محدود نمایید.

۲- در وعده شام از برنج و ماکارونی کمتر استفاده نمایید.

۳- از نان های سبوس دار به جای نان های فانتزی استفاده نمایید.

۴- از مصرف نان همراه برنج خودداری نمایید.

۵- از میوه به جای نان و پنیر و بیسکویت یا کیک در میان وعده ها استفاده نمایید.

**راه های افزایش دریافت مواد پروتئینی چیست؟**

شما خانم باردار باید توجه داشته باشید که علت توصیه افزایش مواد پروتئینی به این دلیل است که در صورت محدود کردن پروتئین در

رژیم غذایی خود، از اندوخته ماهیچه بدن شما جهت حمایت از رشد جنین استفاده خواهد شد. در عین حال افزایش دریافت پروتئین، گرسنگی را به خوبی برطرف می کند. افزایش دریافت مواد پروتئینی منجر به رشد جنین و برطرف شدن گرسنگی مادر به طور مطلوب می شود.

به این منظور مصرف مواد غذایی زیر پیشنهاد می شود:

۱. مرغ آب پز و یا کبابی گوشت کم چرب
۲. انواع ماهی تازه بخارپز یا کباب شده (مصرف مرغ و ماهی دو بار در هفته شیر و لبنیات کم چرب شامل ماست، پنیر و کشک
۳. استفاده از انواع حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، باقلا و...) همراه با غلات به شکل عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان
۴. مصرف سفیده تخم مرغ کاملاً پخته