



DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ

❖ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ LÀ GÌ?

Đái tháo đường trong thai kỳ là tình trạng rối loạn chuyển hóa chất bột đường nằm trong cơ thể lúc mang thai mới xuất hiện hoặc ghi nhận lần đầu khi mang thai. (Thường xuất hiện trong tam cá nguyệt thứ 2 hoặc thứ 3 của thai kỳ).

❖ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN MẸ VÀ THAI

• Ảnh hưởng trên mẹ:

- ✓ Thai phụ mắc bệnh đái tháo đường thai kỳ có thể làm gia tăng tỉ lệ sảy thai, thai lưu, sinh non.
- ✓ Tăng huyết áp trong thai kỳ, tiền sản giật hoặc sản giật.
- ✓ Đa ối, nhiễm trùng tiết niệu.
- ✓ Viêm đài bể thận.
- ✓ Mổ lấy thai.

Về lâu dài các thai phụ mắc đái tháo đường thai kỳ tăng nguy cơ tiến triển thành đái tháo đường tuýp 2 và các biến chứng liên quan đặc biệt là biến chứng mạch máu nhỏ ảnh hưởng đến tim, thận, mắt.

• Ảnh hưởng trên thai:

✓ Đái tháo đường thai kỳ ảnh hưởng lên sự phát triển của thai nhi chủ yếu vào giai đoạn 3 tháng đầu và 3 tháng cuối của thai kỳ. Giai đoạn 3 tháng đầu thai có thể không phát triển dẫn đến sảy thai tự nhiên, dị tật bẩm sinh về thần kinh, cơ,... những thay đổi này thường xảy ra vào tuần thứ sáu thứ bảy của thai kỳ. Giai đoạn 3 tháng giữa đặc biệt 3 tháng cuối thai kỳ có hiện tượng tăng tiết Insulin của thai nhi làm thai nhi tăng trưởng quá mức làm thai to, sinh ra dễ gãy xương, sang chấn khi sinh và mổ.

✓ Tăng tỷ lệ tử vong thai nhi và trẻ sơ sinh trong tuần đầu tiên sau khi chào đời từ 2 - 5 lần.

✓ Suy hô hấp và hạ đường huyết, canxi, nguy cơ đái tháo đường do di truyền và béo phì.



❖ **ÔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT TRONG THAI KỲ BẰNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG**

• **Thực phẩm thai phụ nên ăn**

✓ Nên ăn nhiều loại thực phẩm đa dạng. Ăn nhiều bữa: 3 bữa chính và 1-3 bữa ăn phụ.

✓ Nên ăn thịt nạc, cá nạc, đậu hũ, yaourt, sữa không béo, không đường. 06 tháng cuối thai kỳ tăng thêm 15 – 18g đạm/ngày.

✓ Nên ăn thực phẩm ít gây tăng đường máu, giàu chất xơ: gạo lức, đậu đỗ, rau xanh, củ quả, trái cây ít ngọt (thanh long, bưởi, lê, mận, táo, dưa gang...).

✓ Nên ăn thức ăn luộc, hấp. Ăn chậm, nhai kỹ.

• **Những thực phẩm nên giảm ăn**

✓ Giảm ăn các thực phẩm gây tăng đường: bánh, kẹo, trái cây ngọt, kem, chè...

✓ Giảm ăn mặn và các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối để phòng ngừa tăng huyết áp: khô, thịt nguội, mì gói, chao, đồ hộp...



✓ Giảm ăn các thực phẩm nhiều chất béo gây tăng mỡ máu như: da, lòng đỏ trứng, thức ăn chiên xào, phủ tạng (gan, tim, thận).

✓ Giảm ăn thực phẩm hàm như, xay nhuyễn.

✓ Giảm uống rượu, bia, cà phê, chè đặc, nước ép trái cây ngọt.



❖ **ÔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT BẰNG VẬN ĐỘNG**

- ✓ Nghỉ ngơi, theo dõi tại phòng bệnh.
- ✓ Vận động, tập thể dục nhẹ nhàng không những giúp thai phụ chuẩn bị cho cuộc sinh nở sắp tới được thành công, nhanh chóng, tăng khả năng chịu đựng mà còn giúp quản lý được cân nặng của mình. Kiểm soát được đường huyết sau khi ăn.
- ✓ Vệ sinh tắm rửa sạch sẽ hàng ngày, giữ tinh thần thoải mái, lạc quan.

Báo ngay cho nhân viên y tế khi nhận thấy các dấu hiệu bất thường: hoa mắt, chóng mặt (dấu hiệu hạ đường huyết), bé máy ít, các dấu hiệu chuyển dạ: đau bụng từng cơn, ra huyết âm đạo, vỡ ối...



Nghỉ ngơi hợp lý



Giữ tinh thần thoải mái



Vận động hợp lý giúp kiểm soát đường huyết sau ăn



Báo ngay cho nhân viên y tế khi thấy có dấu hiệu bất thường

Nguồn:

*Bệnh viện Từ Dũ (2016), thực đơn bệnh lý đái tháo đường trong thai kỳ
Khoa Dinh dưỡng, tiết chế.*

<https://tudu.com.vn>

Ks. Nguyễn Thị Nguyên - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu