

# ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ

моя беременность, мой ребенок и я





Здравствуйте!

Вы хотите родить здорового ребенка и сохранить собственное здоровье, но, вероятно, обеспокоены тем, что у вас диагностировали гестационный диабет. Мы надеемся, что эта брошюра будет вам полезной. Сбалансированное питание и физическая активность помогают контролировать гестационный диабет. Ваш лечащий врач и зарегистрированный диетолог помогут определить наиболее подходящий вам вариант.

Будьте здоровы!

С уважением, команда программы WIC.

Дополнительная информация о гестационном диабете доступна на следующих веб-страницах:



Симптомы и лечение  
гестационного диабета  
American Diabetes  
Association  
(diabetes.org)



Гестационный диабет и  
беременность  
Centers for Disease  
Control (Центры по  
контролю заболеваний)  
(cdc.gov)



Гестационный диабет  
National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases  
(Национальный институт  
диабета, заболеваний  
пищеварительной  
системы и почек)  
(niddk.nih.gov)



Гестационный диабет  
American Congress  
of Obstetricians and  
Gynecologists  
(acog.org)

## **Что такое гестационный диабет?**

Гестационный диабет – это осложнение беременности, выраженное повышенным уровнем глюкозы (сахара) в крови из-за того, что он не участвует в обмене веществ для выработки энергии, оставаясь в крови. Инсулин – это гормон, вырабатываемый нашим организмом, который регулирует утилизацию сахара в крови и стабилизирует его уровень. Гормональные изменения при беременности могут препятствовать выработке инсулина. Иногда организм не может выработать достаточное количество инсулина, что приводит к увеличению уровня сахара в крови. Такое состояние называется гестационным диабетом.

## **Сахар в крови и глюкоза в крови – одно и то же?**

Да. В этой брошюре мы используем термин «сахар в крови».

## **Как повышение уровня сахара в крови влияет на беременность?**

Если уровень сахара в крови повышен, его излишек передается плоду.

- » Плод получает лишние калории, что приводит к накоплению жира. Вес ребенка при рождении увеличивается, усложняя роды.
- » Поджелудочная железа плода вырабатывает больше инсулина, чтобы утилизировать избыточный сахар, полученный от родителя.
- » После рождения организм ребенка продолжит вырабатывать избыточное количество инсулина, из-за чего у него будет низкий уровень сахара в крови.

Определение и контроль уровня сахара в крови помогут вам и вашему ребенку оставаться здоровыми.

Повышенный уровень сахара может вызвать следующие проблемы со здоровьем:

- » повышенное кровяное давление (гипертонию);
- » инфекцию мочевого пузыря (мочевыводящих путей);
- » рост плода до размера, при котором необходимо провести кесарево сечение, чтобы обезопасить роды.



*«Контроль питания и увеличение физической активности в течение дня помогли мне нормализовать уровень сахара в крови. Это оказалось проще, чем я думала, и я рада, что это помогло сохранить здоровье мне и моему ребенку».*

## Как гестационный диабет влияет на ребенка?

Поддержание рекомендованного уровня сахара в крови во время беременности позволит плоду нормально развиваться.

Если уровень сахара в вашей крови не снижается, вероятность указанных ниже последствий для ребенка повышается.

- » Пожелтение кожи и глаз (желтуха).
- » Повреждение плечей (плечевого сплетения) вследствие тяжелых родов.
- » Отсрочивание выписки из родильного дома в случае очень низкого уровня сахара в крови (гипогликемии) у ребенка.
- » Нарушение дыхания (респираторный дистресс-синдром).
- » Проблемы с грудным вскармливанием.
- » Развитие диабета 2-го типа впоследствии.
- » Мертворождение.

## Как позаботиться о себе и ребенке, если у меня гестационный диабет?

- » Изучите, как питание влияет на уровень сахара в крови.
- » Придерживайтесь графика питания, включающего основные и промежуточные приемы пищи, чтобы поддерживать необходимый уровень сахара в крови.
- » Обратитесь к зарегистрированному диетологу или сертифицированному специалисту по лечению диабета, занимающемуся просвещением в этой области, чтобы получить рекомендации по контролю гестационного диабета.
- » Контролируйте уровень сахара в крови согласно рекомендациям лечащего врача.
- » Спросите лечащего врача, какие упражнения вам можно выполнять. Физическая активность помогает снижать уровень сахара в крови.
- » Применяйте инсулин согласно рекомендациям лечащего врача.
- » В период беременности посещайте все назначенные приемы у врачей и специалистов WIC.



*«Для меня важно употреблять пищу, богатую питательными веществами, и заниматься физической активностью в период беременности.»*

***Лечащий врач или сотрудник клиники научит вас измерять уровень сахара в крови и поддерживать его в норме у себя и ребенка.***

## Почему важна физическая активность?

Физическая активность помогает снизить уровень сахара в крови.

Ниже приведены некоторые идеи, которые пригодились другим будущим родителям.

«Я совершаю короткие прогулки. После них я чувствую себя лучше».

«После приема пищи я делаю легкую растяжку, а иногда несколько минут шагаю на месте».

«Я включаю музыку и танцую!»

«Я хожу в парк с детьми. Им нравится кататься на качелях».

«Я заметила, что уборка или несложная работа по дому после приема пищи помогает снизить уровень сахара в крови. Складывание одежды, мытье посуды, подметание пола и раскладывание вещей по местам помогают снизить уровень сахара в крови».

## Что и как мне употреблять в пищу?

Употребляйте здоровую пищу или закуски каждые несколько часов.

Включайте белковые продукты в основные и промежуточные приемы пищи.

Перед сном употребляйте закуску, содержащую углеводы и белки.

Примеры:

- » тортилья с яичницей-болтуньей;
- » йогурт без подсластителей и других добавок.

Выбирайте продукты, которые незначительно повышают уровень сахара в крови. Например, белковые продукты и некрахмалистые овощи. Белковые продукты хорошо утоляют голод и будут полезны для развития плода.

Примеры белковых продуктов:

- » яйца;
- » мясо курицы и индейки;
- » нежирные сорта мяса;
- » сыр;
- » рыба;
- » йогурт без подсластителей и других добавок (содержит углеводы);
- » тофу;
- » арахисовая паста, орехи и семена;
- » бобы (содержат углеводы).

### Напоминание о пищевой безопасности:

- » Рыбу, яйца, мясо курицы и индейки, а также другие сорта мяса обрабатывайте термически до полной готовности.
- » Разогревайте колбасные изделия, хот-доги и холодную мясную нарезку до появления пара.
- » Не употребляйте сыр мягких сортов (например, фета, голубые сыры, бри, Кесо Бланко и Кесо Фреско).
- » Если вы употребляете в пищу рыбу, обратитесь за подробной информацией к специалисту WIC или лечащему врачу.

**Узнайте больше о безопасном употреблении рыбы во время беременности, перейдя по ссылке [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children).**



## Что такое некрахмалистые овощи?

Некрахмалистые овощи повышают уровень сахара в крови, но незначительно. Кроме того, они богаты питательными веществами и содержат множество необходимых для организма витаминов и минералов, а также клетчатку, которая помогает дольше ощущать сытость и избегать запоров. Включите овощи в свой рацион. Их можно готовить и подавать с небольшим количеством соуса или сливочного масла, а также добавлять в супы и салаты.

Примеры:

- » Зелень: салат-латук, шпинат, листовая капуста, мангольд, капуста кейл и бок-чой
- » Брокколи
- » Цветная капуста
- » Брюссельская капуста
- » Белокочанная капуста
- » Морковь
- » Сельдерей
- » Огурцы
- » Грибы
- » Окра
- » Перец
- » Помидоры
- » Цукини

*«Употребляя белковые продукты, я смогла эффективнее контролировать уровень сахара в крови. Я ем каждые 2 или 3 часа, чтобы избежать ощущения сильного голода».*



## Чем полезны углеводы?

Углеводы – это ценные питательные вещества, которые обеспечивают наш организм энергией. Во время беременности вы и ребенок нуждаетесь в энергии, получаемой из углеводов. Однако, чрезмерное употребление углеводной пищи повышает уровень сахара в крови. Уменьшайте порции богатой углеводами пищи, такой как:

- Фрукты
- Молоко
- Крахмалистые овощи:
  - Кукуруза
  - Горох
  - Картофель
  - Зимняя тыква
  - Бобы (например, фасоль пинто, черная фасоль, нут)
- Злаковые продукты\*:
  - Хлеб
  - Лапша
  - Рис
  - Тортильи

## Какие продукты питания следует употреблять с осторожностью?

Продукты с добавлением сахара быстро поднимают его уровень в крови. Постарайтесь исключить из рациона сладкие и сахаросодержащие продукты в период беременности. Если вы все же употребляете эти продукты, сократите их количество следующим способом:

- » уменьшая порции;
- » употребляя их во время основного или промежуточного приема пищи.

Исключите или ограничьте употребление сладких продуктов, таких как:

- » обычные (не диетические) газированные напитки;
- » мед;
- » торты и пирожные;
- » печенье;
- » конфеты;
- » фруктовые соки и напитки;
- » сахаросодержащие напитки (например, Kool-Aid) и лимонад;
- » кофе с сахаром;
- » джемы;
- » пироги.

\* По возможности отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам. Они содержат больше питательных веществ и клетчатки.



Полезные закуски:

- » вареные яйца;
- » йогурт (без наполнителя и с низким содержанием сахара);
- » сельдерей с арахисовой пастой;
- » хумус или арахисовая паста с овощами;
- » орехи;
- » волокнистый сыр.

## Что такое метод диабетической тарелки?

Многие люди с диабетом предпочитают пользоваться методом диабетической тарелки, который позволяет спланировать и сбалансировать рацион питания. Этот метод предполагает заполнение одной половины тарелки некрахмалистыми овощами, а другой – равным количеством белковых и углеводных продуктов питания (например, цельнозерновых продуктов, крахмалистых овощей или фруктов).

*Подробнее о методе диабетической тарелки:*



## Что происходит после родов?

У большинства людей уровень сахара в крови нормализуется после родов. Однако наличие гестационного диабета свидетельствует о повышенном риске развития диабета 2-го типа впоследствии. Если у вас был гестационный диабет, рекомендуем пройти обследование на наличие диабета:

- » через 6 месяцев после родов;
- » повторно 1 раз в год.

Если вам не предложили пройти обследование, попросите об этом сотрудника клиники либо лечащего врача.

## Можно ли кормить ребенка грудью?

Да.

Человеческое молоко – лучший источник питательных веществ для ребенка. Состав вашего молока будет меняться по мере роста ребенка, чтобы соответствовать его потребностям в питании. Грудное вскармливание снижает вероятность ушных инфекций и заболеваний желудка. Кроме того, у вскармливаемых грудью детей ниже риск развития некоторых заболеваний, в том числе диабета.

Для вас это тоже полезно. Некоторые виды рака, диабет 2-го типа и повышенное кровяное давление менее распространены среди людей, практикующих грудное вскармливание.

## Как предотвратить или отсрочить развитие диабета 2-го типа?

- » Употребляйте пищу, богатую питательными веществами. Например, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, нежирные сорта мяса и молочные продукты, орехи, семена и бобы.
- » Возьмите в привычку регулярно пить воду.
- » Занимайтесь физической активностью большую часть недели.
- » Ежегодно проходите обследование на наличие диабета.



## Как растить ребенка здоровым?

- » Кормите ребенка грудью так долго, как вы оба этого хотите.
- » Предлагайте ребенку твердую пищу с 6-месячного возраста.
- » Ведите активный образ жизни и приобщайте к нему ребенка.
- » Принимайте пищу совместно всей семьей.
- » Сообщите лечащему врачу, что у вас был гестационный диабет. Не пропускайте приемы у врачей.
- » Участвуйте в программе WIC.

## Как контролировать гестационный диабет?

- » Ежедневно занимайтесь физической активностью.
- » Высыпайтесь и достаточно отдыхайте каждый день.
- » Пейте воду или другие напитки без сахара, например травяной чай.
- » Принимайте пищу каждые несколько часов.
- » Употребляйте цельнозерновые продукты, некрахмалистые овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, нежирные молочные продукты, орехи, семена и бобы.
- » Включайте белковые продукты в основные и промежуточные приемы пищи.
- » Проверяйте уровень сахара в крови.
- » Посещайте предродовые консультации.
- » Если у вас есть вопросы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или специалистом WIC.



Оригинальная версия этой брошюры разработана Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент социальных и медицинских услуг) штата Техас. DSHS предоставляет этот материал в изначальном виде без каких-либо гарантий. Этот материал отличается от оригинальной версии и является вторичным производением. Организация Washington WIC внесла изменения в эту публикацию.

Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам. Washington WIC не проводит политики дискриминации.



DOH 961-1058 December 2023 Russian

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).