



# **Беременность и здоровье: советы по лечению геста- ционного диабета**

## Дорогая будущая мама!

У Вас диагностирован гестационный диабет.

В специализированном центре лечения диабета, где Вы наблюдаетесь, Вы получите всю необходимую информацию, которая поможет Вам и Вашему ребенку во время беременности.

Здесь мы собрали для Вас наиболее важные факты и рекомендации, чтобы Вы могли наслаждаться своей беременностью даже при наличии диабета. Все остальное Вы узнаете у Вашего врача.

Несмотря на то, что гестационный диабет обычно исчезает после родов, он может иметь последствия для Вас и Вашего ребенка. Поэтому следует серьезно относиться к рекомендациям Вашего врача.

Эта брошюра послужит Вам хорошим помощником в повседневной жизни. У Вас все получится!

Мы желаем Вам и Вашему малышу всего самого наилучшего!

## Ваша команда Beurer Diabetes Care

**Данная брошюра ни в коем случае не заменяет собой консультацию врача. При возникновении вопросов или осложнений обязательно обратитесь к Вашему врачу.**

## Содержание

Что такое гестационный сахарный диабет?	4
«Почему я?»	6
Какие могут быть последствия?	7
Регулярный контроль уровня сахара в крови	9
Как правильно измерять?	12
Где измерять?	14
Достаточная физическая активность	16
Вес и артериальное давление во время беременности	19
Гипертония как следствие избыточного веса	20
Сбалансированное питание	21
Расчет содержания углеводов	23
Полезная информация о питательных веществах	25
На что обращать внимание при приеме пищи?	26
Что такое гликемический индекс?	28
Пищевые инфекции во время беременности	29
Идеи рецептов	30
Что дальше?	34
Контрольный список для родов	36
План тренировок	37
Дневник взвешивания	38
Дневник измерений	39
Пищевые привычки	42
Глоссарий и источники	44

## Что такое гестационный сахарный диабет?

Гестационный сахарный диабет (ГСД), также называемый сахарным диабетом беременных, — это нарушение обмена сахара, которое впервые возникает во время беременности.

Этот диабет очень похож на сахарный диабет 2-го типа. В результате изменения гормонального фона (в частности, уровня эстрогена, прогестерона, кортизола и т. д.) во время беременности клетки организма теряют чувствительность к инсулину. Чтобы компенсировать это, организм должен вырабатывать больше инсулина, но он не может этого сделать — сахар больше не попадает в клетки и оста-

ся в крови, а значит, уровень сахара в крови повышается.

Это нарушение можно выявить с помощью специального теста на содержание сахара в крови.

Глюкозотолерантный тест (ГТТ) обычно проводится с 24-й по 28-ю недели беременности у Вашего врача-гинеколога. При этом Вы выпиваете 50 г виноградного сахара, растворенного в воде. По истечении одного часа измеряется уровень сахара в крови. Если измеренное значение превышает **135 мг/дл (7,5 ммоль/л)**, Вам необходимо провести расширенный тест на толерантность к глюкозе.

**О наличии гестационного диабета свидетельствуют следующие результаты теста на толерантность к глюкозе:**<sup>1</sup>

<b>Предельные значения для гестационного диабета</b>	<b>мг/дл (ммоль/л)</b>
<b>Уровень сахара в крови натощак</b>	<b>≥ 92 мг/дл (≥ 5,1 ммоль/л)</b>
<b>Через 1 час</b>	<b>≥ 180 мг/дл (≥ 10 ммоль/л)</b>
<b>Через 2 часа</b>	<b>≥ 153 мг/дл (≥ 8,5 ммоль/л)</b>



Существует две причины повышения уровня сахара в крови во время беременности: это может быть либо уже имеющийся сахарный диабет, либо ГСД. В этой брошюре мы остановимся на **гестационном сахарном диабете**.<sup>1</sup>

После постановки диагноза, как правило, Вас направляют к врачу-диабетологу, который рассказывает Вам о диагнозе и методах лечения.

### Какие могут быть симптомы?

В большинстве случаев Вы не «чувствуете» гестационный диабет — ничего не болит. Однако существует несколько симптомов, которые могут указывать на это заболевание. **Усталость/повышенная утомляемость** указывает на ГСД, но поскольку во время

беременности такое состояние возникает очень часто, на это обычно не обращают внимания. Некоторые больные испытывают **сильную жажду (полидипсия)**. При **частом мочеиспускании** организм пытается вывести излишки сахара вместе с мочой. В некоторых случаях возникает **ощущение слабости**, что также может указывать на гестационный сахарный диабет.

Симптомы, как правило, очень слабые, а подобные признаки встречаются и при нормальном течении беременности. Поэтому для точной постановки диагноза ГСД необходимо провести глюкозотолерантный тест у гинеколога.

## «Почему я?»

К сожалению, мы не можем сказать, почему заболевание развилось именно у Вас. Однако есть некоторые факторы риска, провоцирующие его развитие, и этот список может помочь найти ответ на Ваш вопрос: 1

- **Женщины, родители или братья и сестры которых страдают диабетом 2-го типа**
- **Женщины, страдавшие избыточным весом (ожирением) еще до беременности (ИМТ выше 30 кг/м<sup>2</sup>)**
- **Женщины пожилого возраста**
- **Женщины, у которых ранее был диагностирован гестационный сахарный диабет**
- **Женщины, которые уже родили ребенка весом более 4500 г**
- **Женщины, у которых уже было несколько выкидышей (> 3)**
- **Женщины, принимающие определенные препараты (например, кортизон), которые подавляют выработку организмом инсулина**
- **Женщины с ранее диагностированным преддиабетом**

Кроме того, существует целый ряд других факторов, которые также повышают риск развития гестационного диабета, таких как СПКЯ (синдром поликистозных яичников: определенное нарушение обмена веществ). Риск для женщин с апноэ во сне возрастает в 2–3 раза. При этом также может играть роль этническое происхождение.

## Какие могут быть последствия?

В большинстве случаев сахарный диабет проходит после родов, беременность протекает без осложнений, и на свет появляется здоровый ребенок.

Однако в послеродовом периоде — как для Вас, так и для Вашего ребенка, — важно снижать уровень сахара в крови, чтобы избежать краткосрочных или долгосрочных последствий. Если показатели постоянно повышены, то уже во время беременности и в процессе родов могут возникнуть осложнения.

Возрастает и риск того, что Ваш ребенок впоследствии будет иметь избыточный вес или даже будет страдать сахарным диабетом 2-го типа или метаболическим синдромом. Для Вас это также является фактором риска развития диабета 2-го типа. Поэтому для Вашего хорошего самочувствия очень важно **регулярно контролировать показатели, корректировать рацион питания и включить в свой распорядок дня физическую активность** — прием инсулина при этом требуется редко.



**Во-первых, важно не паниковать и сохранять спокойствие.**

Вам был поставлен диагноз, к которому Вы должны относиться серьезно, но это не повод от всего отказаться. Узнайте больше о Вашем организме и позаботьтесь о себе. Для этого важно регулярно измерять уровень сахара в крови, включить в свой рас-

порядок дня умеренную физическую активность, а также сбалансированное и здоровое питание.

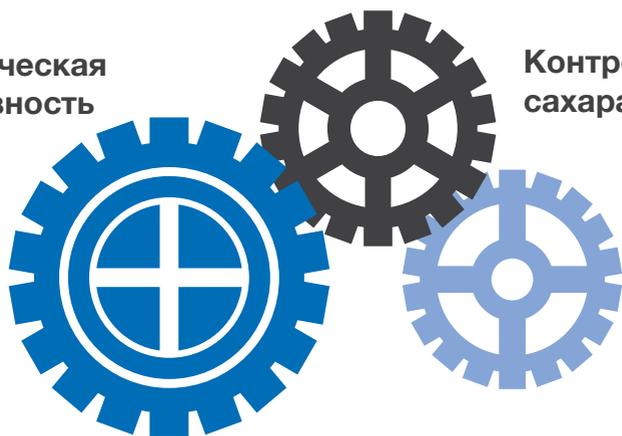
На следующих страницах мы расскажем Вам о том, что Вы будете делать в ближайшие месяцы и на что следует обратить внимание, чтобы держать свой гестационный диабет под контролем.

## В основе терапии лежат 3 основных принципа:

Физическая активность

Контроль уровня сахара в крови

Питание



Цель терапии — привести уровень сахара в крови в норму, чтобы обеспечить правиль-

ное развитие Вашему ребенку и предотвратить негативные последствия для Вас обоих.

## Регулярный контроль уровня сахара в крови

Прежде всего, важно регулярно самостоятельно измерять уровень сахара в крови. Для этого нужно время от времени прокалывать палец. В табли-

це ниже приведены целевые показатели, которые должны быть достигнуты при самостоятельном измерении:

Время	Уровень в плазме	
	мг/дл	ммоль/л
Натощак (до еды)	65–95	3,6–5,3
Через 1 час после приема пищи (после еды)	< 140	< 7,8
Через 2 часа после приема пищи (после еды)	< 120	< 6,7

Приведенные здесь целевые показатели являются ориентировочными, поэтому измеренные Вами значения могут отличаться. Точные целевые показатели определит Ваш врач-диабетолог.

**ВАЖНО! Время измерения значений через 1 и 2 часа после приема пищи отсчитывается с момента основного приема пищи.**

Наши системы измерения уровня сахара в крови:



GL 48, мг/дл и ммоль/л



GL 49, мг/дл и ммоль/л



**Существует общая рекомендация Немецкого диабетического общества, которая устанавливает следующие общие правила: 1**

При первичном обращении в течение первых 1–2 недель следует проводить измерение 4 раза в день в так называемом 4-точечном профиле. Это означает, что Вы должны измерять уровень сахара в крови натощак утром и через 1–2 часа с момента основного приема пищи. Если в течение первых двух недель все значения находятся в целевом диапазоне, то в дальнейшем уровень са-

хара нужно измерять один раз в день методом ротации. Это значит, что измерение проводится один раз в день в разное время, например, в понедельник натощак, во вторник после завтрака, в среду после обеда, в четверг после ужина и т. д.

Другой вариант — продолжить создавать 4-точечный профиль 2 дня в неделю.

**Метод ротации (пример):**

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Натощак	Δ				Δ		
После завтрака		Δ				Δ	
После обеда			Δ				Δ
После ужина				Δ			

**Какой метод измерения подходит Вам и потребуются ли дополнительные измерения, определит Ваш врач-диабетолог.**



**4-точечный профиль (пример):**

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Натощак	Δ			Δ			
После завтрака	Δ			Δ			
После обеда	Δ			Δ			
После ужина	Δ			Δ			

**СОВЕТ.** Вы должны зафиксировать свои показатели. Запишите все в дневнике самоконтроля или загрузите бесплатное приложение *Beurer HealthManager Pro* в свой телефон. Здесь можно легко и просто загрузить в приложение значения, полученные с помощью глюкометра *Beurer*, используя функцию *Scan&Safe* или *Bluetooth®*. Вы можете дополнительно отметить свои показатели и получить подробный обзор, который также сможет просмотреть Ваш врач.

# Как правильно измерять?

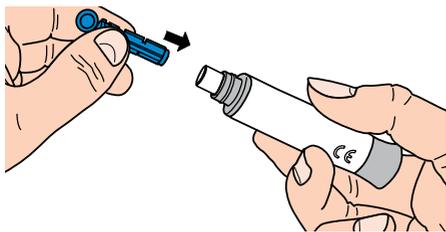
Чтобы правильно измерить уровень сахара в крови, важно следовать нескольким правилам и рекомендациям, которые помогут избежать искажения результатов измерения.



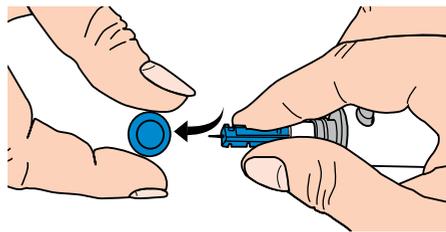
1. Вымойте руки.



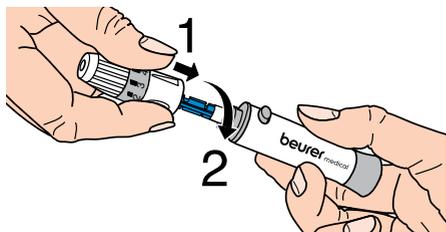
2. Откройте колпачок ручки для прокалывания.



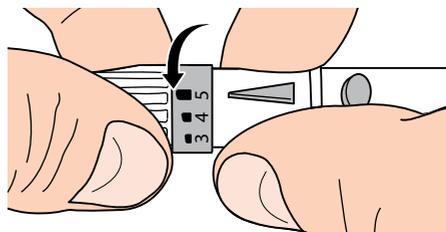
3. Вставьте иглу-ланцет в ручку для прокалывания.



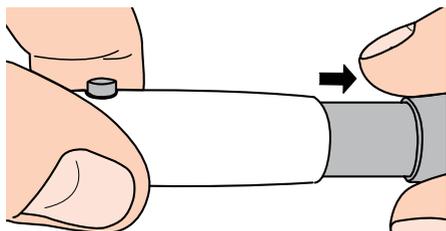
4. Откройте шайбу иглы-ланцета.



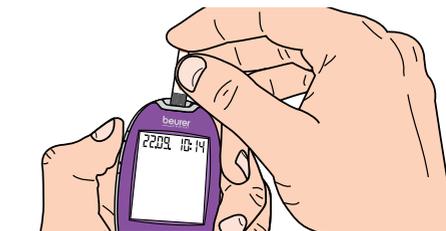
5. Снова накрутите колпачок ручки для прокалывания.



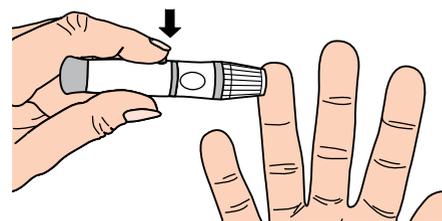
6. Отрегулируйте глубину прокалывания.



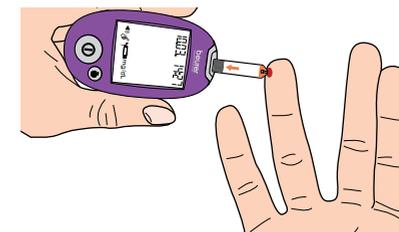
7. «Зарядите» ручку для прокалывания.



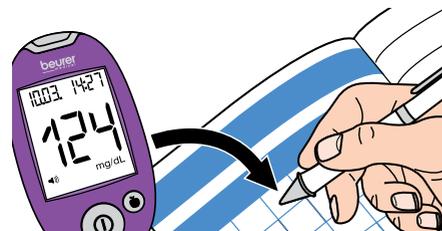
8. Вставьте тест-полоску в измерительный прибор.



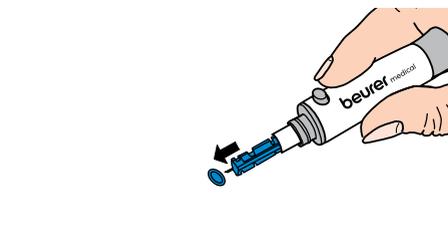
9. Проколите палец.



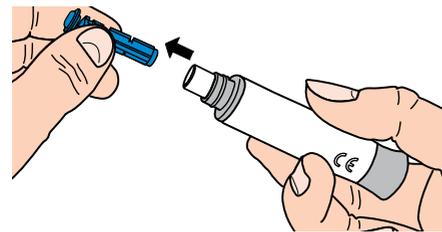
10. Выполняется взятие образца крови.



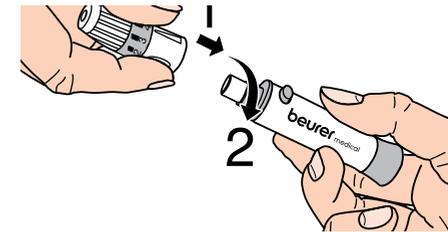
11. Запишите результат.



12. Проколите шайбу иглой-ланцетом.



13. Извлеките иглу-ланцет.



14. Закрутите колпачок ручки для прокалывания.



15. Утилизируйте тест-полоску и иглу-ланцет.

**ГИГИЕНА ВАЖНА!** Тщательно вымойте руки мылом и теплой водой, чтобы удалить возможные остатки сахара и стимулировать кровообращение пальца. Тщательно смойте мыло. Затем тщательно высушите руки. Капля крови может быть разбавлена жидкостью, что приведет к неправильным результатам измерения.

## Где измерять?

Рекомендуется брать кровь из подушечки пальца. Чтобы прокол был максимально безболезненным, берите кровь сбоку от центра, а не из само-

го центра. Каждый раз меняйте место прокола, например выбирайте другой палец или другую руку.

### На что следует обратить внимание при измерении?

- Для каждого измерения используйте новую тест-полоску и новую иглу-ланцет.
- Перед измерением проверьте срок годности тест-полосок.
- Во время измерения тест-полоски и измерительный прибор должны по возможности иметь одинаковую температуру.
- Для измерения уровня сахара в крови требуется не менее 0,6 мкл крови. Ни в коем случае не сдавливайте палец, чтобы получить каплю крови побольше. Вытекающая тканевая жидкость разбавляет каплю крови, что приводит к искажению результата измерения.
- Держите прорезь тест-полоски для взятия крови на капле крови до начала измерения.
- Следите за правильным хранением!
- Всегда сразу закрывайте контейнер с тест-полосками, поскольку они очень чувствительны к влаге.
- Храните тест-полоски строго с соблюдением диапазона температур. Неправильное хранение может привести к искажению результатов измерения.



Дополнительные советы и рекомендации Вы найдете здесь:

Поскольку речь идет о Вашем здоровье и здоровье Вашего ребенка, очень важно, чтобы результаты измерений были абсолютно точными. Поэтому мы рекомендуем регулярно проверять результаты измерений на консультации у врача-диабетолога (проводить

контроль самопроверки). Кроме того, важно проверять глюкометр самостоятельно с помощью контрольного раствора или соответствующего лабораторного метода, соответствующего требованиям производителя (Положения Федеральной ассоциации врачей (RiLiBÄK)).



## Достаточная физическая активность



Многим людям — как беременным, так и не беременным, — не хватает физической активности. Повседневная жизнь насыщена работой, детьми, домашними делами и т. д., поэтому на все остальное остается мало времени. Но в Вашей ситуации уделять время физической активности крайне важно.

**Но как это сделать?** В идеа-

ле, физическая активность или спорт должны стать неотъемлемой частью Вашей повседневной жизни. Например, Вы можете подумать, какие покупки или другие дела можно делать, передвигаясь пешком или на велосипеде, а не на автомобиле. Кроме того, Вы можете установить на своем смартфоне регулярные напоминания, чтобы создать свой собственный график. Если Вам сложно

заниматься спортом в одиночку, пригласите своего партнера, друзей или членов семьи.

Интенсивная прогулка в течение 20–30 минут после основного приема пищи может значительно снизить уровень сахара в крови. При этом особое место занимает ходьба быстрым шагом.

Лучше всего проводить трени-

ровку на выносливость не менее 3 раз в неделю с умеренной и средней интенсивностью продолжительностью около 30 минут. Можно также добавить сюда, например, тренировку с использованием эластичной ленты или других приспособлений (силовую тренировку) — в зависимости от того, что Вам больше нравится.



Чтобы облегчить эту задачу, можно составить собственный план тренировок, используя форму на странице 37. Иногда

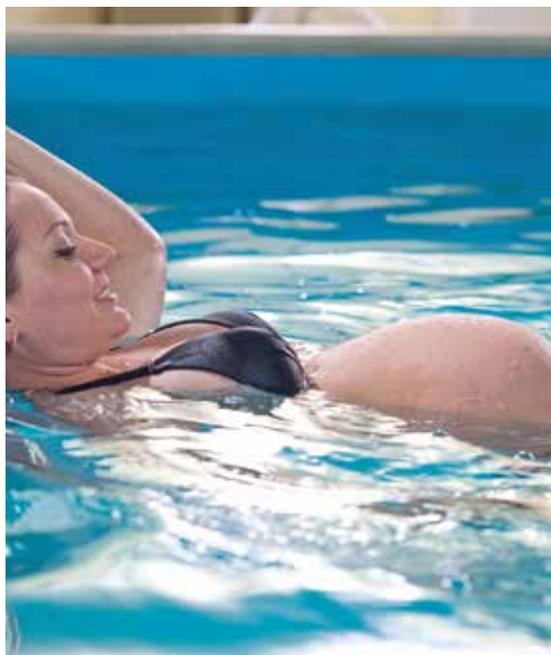
ввести занятия спортом в повседневную жизнь помогает четкий план.



Помимо тренировок на выносливость, существует множество других занятий спортом, которые можно практиковать во время беременности. Например, можно тренировать растяжку и расслабление, занимаясь гимнастикой и йогой у себя дома. Это не только укрепит Ваши мышцы, но и повысит гибкость и подвижность. Еще одним положительным эффектом йоги является снижение уровня стресса.

**ВАЖНО!** Обязательно обсудите интенсивность тренировок с Вашим врачом-гинекологом и диabetологом, чтобы избежать чрезмерных нагрузок.

Тем, кто хочет чувствовать себя легким как перышко, следует обратить внимание на разнообразные водные виды спорта. Вы можете заниматься плаванием или, например, аквааэробикой. Это не только щадит суставы и разгружает спину, но и укрепляет мышцы и повышает выносливость. Неважно, что Вы выберете, — главное, чтобы Вам было комфортно!



## Вес и артериальное давление во время беременности <sup>3</sup>



В целом, для женщин с нормальным весом прибавка во время беременности составляет примерно **10–16 кг**. Для женщин с избыточным весом и ожирением прибавка должна быть несколько меньше. Если у Вас имеется дефицит массы тела, очень важно, чтобы Вы «хорошо» прибавляли в весе. Ваш врач-гинеколог и специалисты по лечению диабета также должны следить за Вашим весом.

Общие рекомендации по набору веса во время беременности приведены в таблице ниже:

ИМТ до беременности в кг/м <sup>2</sup>	Набор веса в кг (общий)	Набор веса в кг (в неделю) начиная с 14-й недели беременности
< 18,5	12,5–18	0,5–0,6
18,5–24,9	11,5–16	0,4–0,5
25,0–29,9	7–11,5	0,2–0,3
≥ 30	5–9	0,2–0,3



Стекланные весы Beurer GS 410 с очень большой платформой и допустимой нагрузкой до 200 кг

Прибавку в весе можно записывать в форму на странице 38.

## Гипертония как следствие избыточного веса

У женщин с избыточным весом часто повышено артериальное давление. Если Вы склонны к повышенному артериальному давлению, регулярно измеряйте его. Эти показатели также можно четко отслеживать через HM Pro. Просто измерьте давление с помощью прибора

### Наш совет:



С помощью бесплатного приложения beurer HealthManager Pro Вы сможете постоянно отслеживать Ваши показатели. Измеренные значения загружаются в приложение через Scan&Safe.



Прибор для измерения кровяного давления в плечевой артерии BM 28

для измерения кровяного давления Beurer. Значение будет передано в приложение через Scan&Safe или Bluetooth®. При покупке прибора обязательно убедитесь, что его можно использовать во время беременности. Таким прибором является, например, BM 28.

## Как гипертония влияет на течение беременности?

К гипертонии следует относиться серьезно. Если Вы в целом склонны к повышенному артериальному давлению или у Вас развивается гипертония во время беременности, Вы должны регулярно измерять артериальное давление. Согласно директиве DGGG (Немецкого общества гинекологии и акушерства) 4 гипертонические заболевания (ГЗ) развиваются примерно у 6–8 % всех беременных. Гипертония во время беременности нуждается в обязательном контроле. Наиболее серьез-

ным последствием может стать преэклампсия, так называемый «поздний токсикоз».

В качестве ориентировочных значений для диагностирования гипертонии различают значения давления **140 мм рт. ст. (систолическое) и 90 мм рт. ст. (диастолическое)**, а при измерении давления в домашних условиях (HBDM) — **135 мм рт. ст. (систолическое) и 85 мм рт. ст. (диастолическое)**. Все значения выше указанных свидетельствуют о гипертонии.

## Сбалансированное питание

Третий важный момент — это несколько перечисленным питанием. Но и это можно контролировать, просто следуя ниже правилам.

**Разнообразное питание.** Питайтесь сбалансированно и отдавайте предпочтение продуктам растительного происхождения.

**Обильное питье.** Выпивайте не менее 1,5 литров в день — лучше всего пить воду, несладкий чай или другие напитки без сахара.

**Правило «5 в день».** Съешьте не менее 3 порций овощей и 2 порций фруктов в день.

**Выбор в пользу цельнозерновых продуктов.** Цельнозерновые продукты содержат полезные углеводы. Вместо злаковых продуктов из пшеничной муки, например хлеба, макарон и муки, всегда следует выбирать цельнозерновой вариант.

**Выбор в пользу полезных жиров.** Отдавайте предпочтение растительным жирам, таким как рапсовое масло и изготавливаемые из него жиры мажущейся консистенции.

**Отслеживание калорий.** Потребление калорий не должно превышать 1600–1800 ккал в день.

**Нежирные источники белка.** Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты, такие как йогурт и сыр, а также ешьте рыбу 1–2 раза в неделю.

**Нежирное мясо.** Следует употреблять мясо с максимально низким содержанием жира (читайте информацию о содержании жира). В неделю употребляйте не более 300–600 граммов.

**Отказ от сахаросодержащих продуктов.** В содержащих сахар продуктах мало питательных веществ и при этом много калорий. Вы можете заменить рафинированный сахар на неэнергетические подсластители.

**Как можно меньше переработанных продуктов.** К ним относятся колбасы, выпечка, кондитерские изделия, фастфуд и полуфабрикаты — они содержат много вредных жиров, много калорий, пустые углеводы и много соли.

**Снижение потребления соли.** Слишком большое количество соли в пище может привести к повышению артериального давления. В качестве приправы используйте травы и специи.

**В 85 % случаев изменение рациона питания помогает нормализовать уровень сахара в крови во время беременности. Это поможет сохранить здоровье Вам и Вашему ребенку.**

Чтобы подробнее изучить пи-

щевые привычки, рекомендуется вести пищевой дневник. В нем лучше всего фиксировать следующую информацию: **Когда, где и что я ела? Сколько? Почему и в какой ситуации?** Таблицу Вы найдете на странице 42.



## Рекомендуемое распределение питательных веществ 1

Немецкое диабетическое общество (DDG) рекомендует следующее распределение питательных веществ:

<b>Углеводы</b>	<b>40–50 %</b>
<b>Белки</b>	<b>20 %</b>
<b>Жиры</b>	<b>30–35 %</b>

Содержание углеводов не должно быть ниже 40 % от общей суточной энергии. Следует употреблять не менее 60–80 г белка в день.

При выборе продуктов с содержанием углеводов следует отдавать предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки и низким **гликемическим индексом!** Обратите внимание, что пища должна распределяться на **5–6 приемов в день**, включая поздний прием пищи. Рекомендуемый режим питания: **3 основных приема пищи со средними порциями и 2–3 перекуса с небольшими порциями.** Помните о том, что **по утрам уровень сахара в крови является максимальным**, поэтому следует употреблять **на завтрак пищу с минимальным содержанием углеводов.**

Соблюдайте интервалы между приемами пищи: **между ос-**

## Расчет содержания углеводов

Расчет содержания углеводов производится в углеводных единицах (УЕ). Эти УЕ обозначают содержание углеводов в определенных пищевых продуктах. Этот показатель осо-

**новным приемом пищи и перекусом должно пройти от 1 до 1,5 часа, а между перекусом и основным приемом пищи — от 3 до 3,5 часов.**

При снижении количества потребляемых калорий обязательно регулярно проверяйте утреннюю мочу на наличие кетоновых тел (опасность возникновения кетонурии); это заболевание необходимо предотвратить во что бы то ни стало — при необходимости снова повышайте количество калорий или углеводов (в этом случае употребляйте не менее 175 г углеводов в день). Снижение веса на 1–2 кг в первые недели после изменения режима питания вполне возможно и не представляет опасности для Вашего здоровья.

Обязательно обсудите Ваш режим питания и его изменение с Вашим врачом-диабетологом.

бенно важен для пациентов с инсулинозависимым сахарным диабетом — он помогает рассчитать правильную дозу инсулина.

Вот несколько важных фактов, которые помогут Вам лучше оценить Ваш режим питания:

<b>1 УЕ</b>	<b>=</b>	<b>10 г углеводов</b>
<b>1 грамм углеводов</b>	<b>=</b>	<b>4 калории</b>
<b>1 грамм жира</b>	<b>=</b>	<b>9 калорий</b>
<b>1 грамм белка</b>	<b>=</b>	<b>4 калории</b>

Вам следует распределять около 12–18 УЕ в день на 5–6 приемов пищи, что соответствует примерно 120–180 г углеводов в день.

Наглядный пример распределения:

Завтрак:	30 г углеводов = 3 УЕ
Второй завтрак:	10–20 г углеводов = 1–2 УЕ
Обед:	30–45 г углеводов = 3–4,5 УЕ
Полдник:	10–20 г углеводов = 1–2 УЕ
Ужин:	30–45 г углеводов = 3–4,5 УЕ
Поздний перекус:	1–2 г углеводов = 1–2 УЕ



## Полезная информация о питательных веществах

Углеводы порой являются самыми важными источниками энергии. Они делятся на сахара, клетчатку и крахмал. Углеводы состоят из молекул сахара и классифицируются следующим образом.<sup>2</sup>

**Простые сахара (моносахариды)**, такие как глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза

(плодовый сахар).

**Двойные сахара (дисахариды)**, такие как молочный сахар (лактоза), столовый сахар (сахароза) и солодовый сахар (мальтоза).

**Сложные сахара (полисахариды)**, такие как клетчатка, крахмал и гликоген.



При этом следует отдавать предпочтение последним, т. е. длинноцепочечным углеводам: они содержатся в цельнозерновых продуктах, овощах, фруктах, бобовых и картофеле. Они очень хорошо насыщают и перевариваются медленнее, чем простые сахара. Кроме того, они богаты витаминами, минералами и клетчаткой.

Организм предпочитает углеводы, потому что из них он

может получать энергию. Кроме того, наш организм в ограниченном объеме использует их в качестве запаса энергии. Если их слишком много, они трансформируются в жир.

Овощи и салат содержат очень много воды и считаются нейтральными. Поскольку в них также содержится много витаминов и минералов, их можно употреблять несколько раз в день.



## На что еще обращать внимание при покупке? <sup>3</sup>

Для нормального развития ребенка во время беременности употребление **алкоголя и никотина** категорически запрещено.

Потребность в энергии во время беременности практически не изменяется. Однако потребность в витаминах, минералах и микроэлементах возрастает. Потребность в энергии немного увеличивается (примерно на 10 %) только к концу беременности.

При неизменной физической активности во 2-м триместре рекомендуется дополни-

тельное потребление около 250 ккал в день, а в 3-м триместре — около 500 ккал в день.

Дополнительная потребность в витаминах и минералах покрывается за счет здорового и сбалансированного питания. Поэтому важно следовать рекомендациям по питанию и употреблять достаточное количество фруктов, овощей, молочных и цельнозерновых

### **СОВЕТ. Что помогает при изжоге и тошноте?**

- Грызть неочищенный миндаль
- Медленно жевать овсяные хлопья
- Пить имбирный чай
- Нюхать лимон

## На что обратить внимание, если я вегетарианка или веганка? <sup>3</sup>

Вегетарианское питание содержит практически все питательные вещества, которые особенно важны во время беременности. Однако Вы должны быть уверены в том, что употребляете достаточное количество так называемых добавок. К ним относятся: **фолиевая кислота, йод, железо, витамин B12, ДГК, цинк, белок, кальций и витамин D.**

Если Вы едите веганскую пищу, обязательно сдайте анализ на содержание указанных выше веществ. Ведь нередко возникает дефицит йода, фолиевой кислоты и витамина B12, который необходимо компенсировать пищевыми добавками.

Такой дефицит может привести к нарушению развития плода. Самыми важными являются следующие составляющие.

**Фолиевая кислота.** Играет важную роль в делении клеток и формировании нервной трубки. Беременным женщинам рекомендуется ежедневно принимать 400–800 мг фолиевой кислоты.

**Йод.** Играет важную роль в развитии головного мозга и нервной системы плода. Рекомендуется ежедневно принимать 100–150 мг йода.

**Железо.** Требуется для кроветворения и переноса кислорода. Во время беременности потребность возрастает вдвое, поэтому может потребоваться

дополнительный прием, особенно при диагностированном дефиците железа.

**ДГК (омега-3 жирные кислоты).** Способствует развитию мозга плода. Беременным женщинам, которые не едят жирную рыбу, рекомендуется дополнительно принимать 200 мг ДГК в день.

Чтобы убедиться в необходимости приема пищевых добавок, предварительно проконсультируйтесь с Вашим врачом.



## Что такое гликемический индекс? <sup>2</sup>

**Гликемический индекс (ГИ)** показывает, насколько сильно и быстро продукты с содержанием углеводов повышают уровень сахара в крови. Чем ниже ГИ, тем медленнее повышается уровень сахара.

**ГИ всегда указывается в процентах из расчета на 50 г углеводов.**

Например, фрукты и овощи имеют низкий ГИ, поэтому при их употреблении уровень сахара в крови повышается медленно. Белый хлеб, макароны или картофель имеют высокий ГИ, поэтому они быстро повышают уровень сахара в крови. Продукты с высоким ГИ оцениваются как менее полезные по сравнению с продуктами с низким ГИ.

**Классификация гликемического индекса:**

**Высокий ГИ > 70 %**

**Средний ГИ 56–69 %**

**Низкий ГИ < 55 %**



**Наш совет:**



DS 61

Кухонные весы для диетического питания

Кухонные весы для диетического питания помогут Вам питаться осознанно. В памяти сохранено 950 продуктов питания с информацией о пищевой ценности. Кроме того, Вам доступны 50 ячеек памяти, которые Вы можете заполнить самостоятельно.

## Пищевые инфекции во время беременности <sup>5,6</sup>

Существует несколько важных мер для защиты от пищевых инфекций во время беременности. Они применимы ко всем беременным женщинам независимо от наличия или отсутствия у них гестационного диабета.

**Не употребляйте сырые и недостаточно приготовленные продукты животного происхождения.**

**Поддерживайте чистоту на кухне.** Регулярно и тщательно мойте руки, особенно после контакта с сырыми пищевыми продуктами. Используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырых и приготовленных продуктов.

**Храните продукты правильно.** Храните сырые и готовые

к употреблению пищевые продукты отдельно. Холодильник должен быть чистым, а непрерывное охлаждение продуктов от производства до продажи — гарантированным.

**Тщательно промывайте фрукты и овощи.**

**Откажитесь от сыра с плесенью и сырых молочных продуктов,** поскольку они могут содержать листерии.

**Ешьте только сваренные вкрутую яйца.** Убедитесь, что яичный желток и белок полностью твердые.

Эти меры помогут снизить риск развития таких инфекций, как листериоз и токсоплазмоз, которые особенно опасны во время беременности.



## Наши идеи рецептов

Если Вы не уверены, что можно есть и в каком количестве, Вам может помочь разделение на тарелке. Примерно половину Вашей порции должны составлять овощи и фрукты, в то время как другую половину делят между собой белки и углеводы.

Мы подготовили для Вас рецепты, подходящие для диа-

бетиков. Если Вы хотите получить еще больше рецептов, скачайте нашу бесплатную кулинарную книгу для диабетиков. Чтобы получить доступ к кулинарной книге, отсканируйте QR-код.

Приятного аппетита!



## Суп из красной чечевицы

### Ингредиенты:

- 200 г красной чечевицы
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 банка кокосового молока с пониженным содержанием жира
- 1 банка резаных томатов
- 1200 мл овощного бульона
- 2–3 чайных ложки куркумы
- 1–2 чайных ложки карри
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- 1 щепотка перца
- Соль по вкусу

### Приготовление:

Мелко нарежьте лук и чеснок и обжарьте в небольшом количестве оливкового масла до прозрачности. Нарежьте картофель кубиками и добавьте к луку. Влейте кокосовое молоко, добавьте резаные томаты, овощной бульон и варите в течение 15 минут. Добавьте красную чечевицу, приправы и варите еще 15–20 минут, пока чечевица не станет мягкой. Еще раз приправьте специями и подайте на стол.



### Пищевая ценность:

**Всего:** 1076 ккал, 31 г жира, 155 г углеводов, 59 г белка

**На порцию:** 269 ккал, 7,7 г жира, 39 г углеводов, 15 г белка

**УЕ: 3,9 ХЕ: 3,2**



## Карри из батата и нута

### Ингредиенты на 3 порции:

- 1 луковица
- 1–2 батата
- 1 банка нута
- 250 г шпината (свежего или замороженного)
- 1 банка кокосового молока
- Специи: соль, перец, карри, зира (кумин)

### Приготовление:

Мелко нарезать лук и батат, обжарить. Добавить нут. Приправить специями. В конце добавить кокосовое молоко и шпинат, немного потушить. Готово!

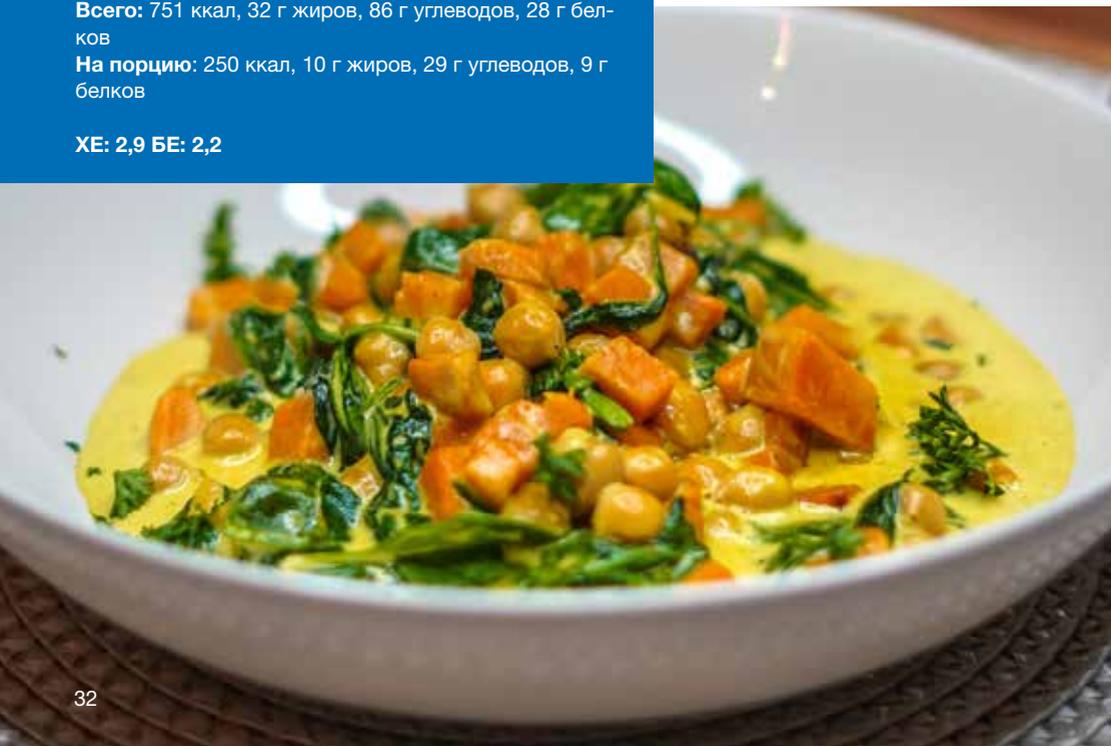
### Пищевая ценность:



**Всего:** 751 ккал, 32 г жиров, 86 г углеводов, 28 г белков

**На порцию:** 250 ккал, 10 г жиров, 29 г углеводов, 9 г белков

**ХЕ: 2,9 БЕ: 2,2**



## Вишневый десерт

### Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г вишни (свежей или замороженной)
- 500 г обезжиренного творога
- 150 г сметаны
- 2 столовых ложки сахарозаменителя
- 2 столовых ложки сока лайма

### Приготовление:

Свежие ягоды вишни помойте и просушите, замороженным ягодам дайте разморозиться; отложите в сторону несколько ягод для украшения. Выложите остальные ягоды вишни в высокую емкость и пюрируйте. Смешайте творог со сметаной и соком лайма и добавьте ягоды вишни, по желанию украсьте отложенными ягодами.

### Пищевая ценность:



**Всего:** 600 ккал, 17 г жира, 47 г углеводов, 67 г белка

**На порцию:** 150 ккал, 4 г жира, 11,8 г углеводов, 16,8 г белка

**УЕ: 1,2 ХЕ: 0,9**



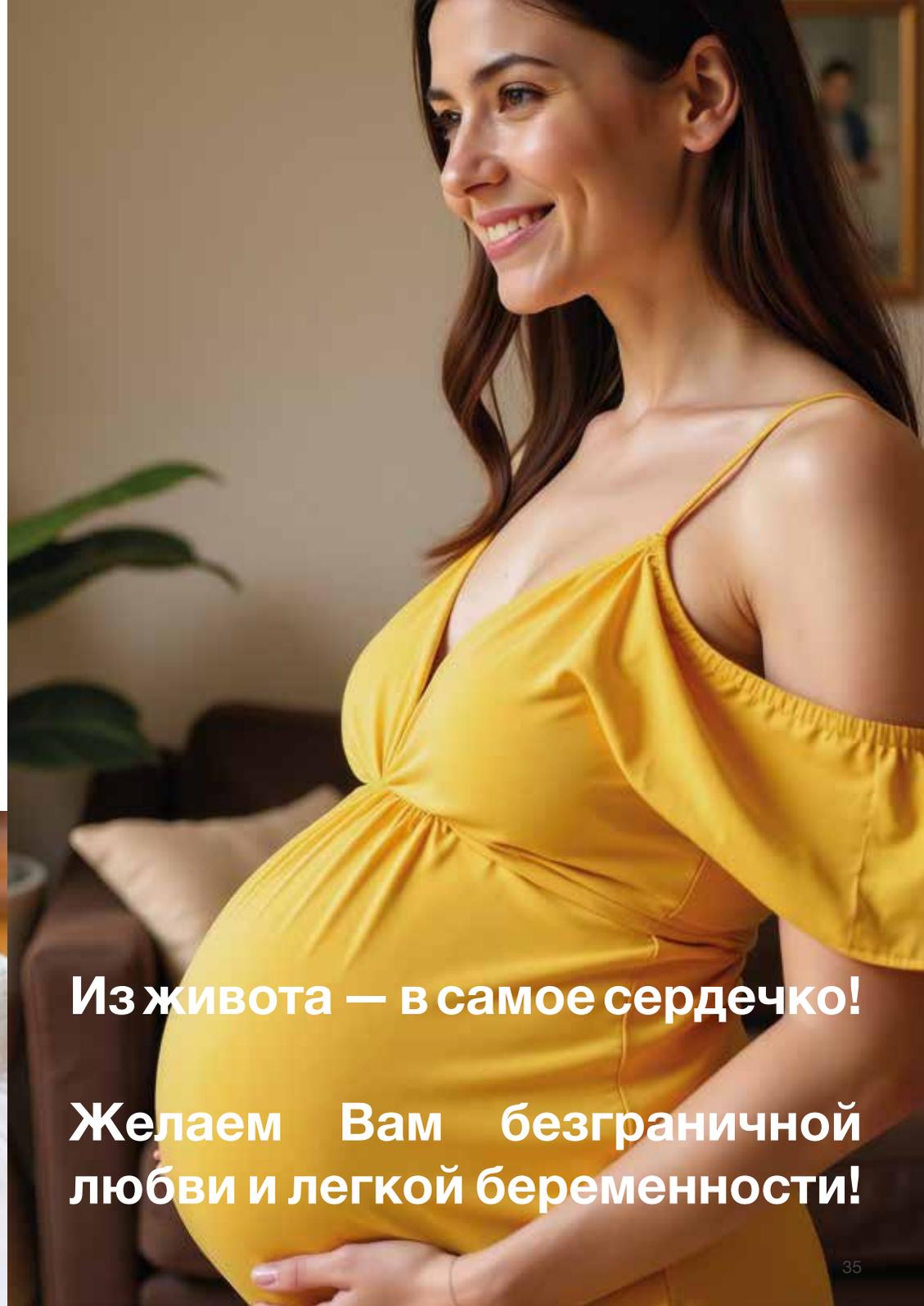
## Что дальше?

После рождения ребенка Ваша жизнь постепенно возвращается «в обычное русло». Гормоны беременности снижаются, потребность в инсулине падает. Грудное вскармливание в первые 3 дня поможет предотвратить гипогликемию у Вашего ребенка.

**А в остальном:** наслаждайтесь временем, которое Вы проводите с Вашим маленьким чудом, и радуйтесь всему, что Вам предстоит! Тем не менее, не следует недооценивать диабет. Если Вы и дальше будете придерживаться сбалансированного, осознанного питания и достаточно двигаться, это поможет Вам предотвратить

развитие диабета 2-го типа. После родов необходимо пройти несколько контрольных обследований. Поэтому посещение врача-диабетолога примерно через 12 недель после родов является обязательным. Кормящие мамы могут посетить этого врача несколько позже. Если Вы получали инсулин во время беременности, рекомендуется ежегодное посещение врача.

Не забывайте сдавать тест на содержание сахара в крови при каждой последующей беременности, поскольку у Вас повышен риск повторного развития гестационного диабета.



**Из живота — в самое сердечко!**

**Желаем Вам безграничной любви и легкой беременности!**

## Контрольный список для родов

Мы дадим Вам несколько советов по поводу того, что обязательно следует взять с собой в роддом:

### Сумка в роддом для меня:

- Одежда (широкая и удобная, подходящая для кормления грудью)
- Гигиенические принадлежности (все, что нужно для Вашего комфорта)
- Может понадобиться: книга, наушники или дневник и другие необходимые вещи
- Телефон (может понадобиться: камера) + зарядка
- Может понадобиться: беруши

### Сумка в роддом для малыша:

- Комбинезон, курточка, боди, носочки, шапочка (размер 50/56)
- Прочие принадлежности: детское одеяло, салфетки, подгузники (обычно предоставляются роддомом)

### Документы:

- Обменная карта беременной
- Удостоверение личности
- Страховой полис
- Направление в клинику
- Свидетельство о браке или семейная книга
- Может понадобиться: паспорт аллергика

### Прочее:

- Деньги (для оплаты парковки и (или) покупок через терминал)
- Личные вещи: любимая вещь, семейная фотография

## Мой план тренировок

Здесь можно фиксировать Ваши еженедельные тренировки.

Как часто?	Мои цели Что (и с кем)?	Как долго?
2 раза	Плавание с мамой	30 минут

	В первой половине дня	Во второй половине дня	Вечером
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			



## Мой дневник измерений

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							

## Мой дневник измерений

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							

Неделя беременности	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
Натоцак							
После завтрака							
После обеда							
После ужина							



# Глоссарий

Ожирение	=	большой избыточный вес
ХЕ	=	хлебная единица
Глюкоза крови	=	уровень сахара в крови
ДГК	=	докозагексаеновая кислота
Сахарный диабет	=	«сахарная болезнь»
ГСД	=	гестационный/сахарный диабет беременных
Гликемический индекс	=	показатель влияния углеводов на изменение уровня сахара в крови
Гипертония	=	повышенное артериальное давление
Инсулин	=	гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Он регулирует уровень сахара в крови. Инсулин помогает переносить сахар (глюкозу) из крови в клетки, где он используется в качестве источника энергии.
УЕ	=	углеводная единица
Кетоны	=	побочные продукты расщепления жиров
Кетонурия	=	кетоны в моче, закисление крови, оказывающее негативное влияние на здоровье матери и плода
У	=	углеводы
Углеводы	=	важные поставщики энергии, состоят из молекул сахара и питают мышцы и мозг
Уровень в плазме	=	калибровка глюкометров, которые показывают концентрацию глюкозы в плазме крови вместо цельной крови
После еды	=	после приема пищи
Б	=	белки
Преддиабет	=	предшествующая стадия диабета 2-го типа, т. е. повышенный уровень сахара в крови, но еще не диагностированный диабет
До еды	=	перед приемом пищи
RiLiBäk	=	стандартизированный контроль качества (Положения Федеральной ассоциации врачей)
Апноэ во время сна	=	нарушение сна, вызывающее задержку дыхания
Добавка	=	пищевая добавка

## Ссылки

- [057-008I\\_S3\\_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie-Nachsorge\\_2018-03.pdf](#)
- [DGE — Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | DGE](#)  
[Классификация углеводов, изображения](#) — поиск изображений (сделать изображение сахара)
- [Рекомендации: питание во время беременности | DGE](#)
- [Гипертонические заболевания во время беременности: диагностика и лечение](#)
- [Пищевые инфекции во время беременности](#)
- [Как беременным защититься от пищевых инфекций](#)