

Цели гликемического контроля:

1. Контроль сахара крови натощак, перед едой (обедом, ужином) и через 1 час после завтрака, обеда и ужина. Так же – контроль артериального давления 2 раза в день, утром и вечером.



Целевые уровни гликемии:

< 5,1 ммоль/л

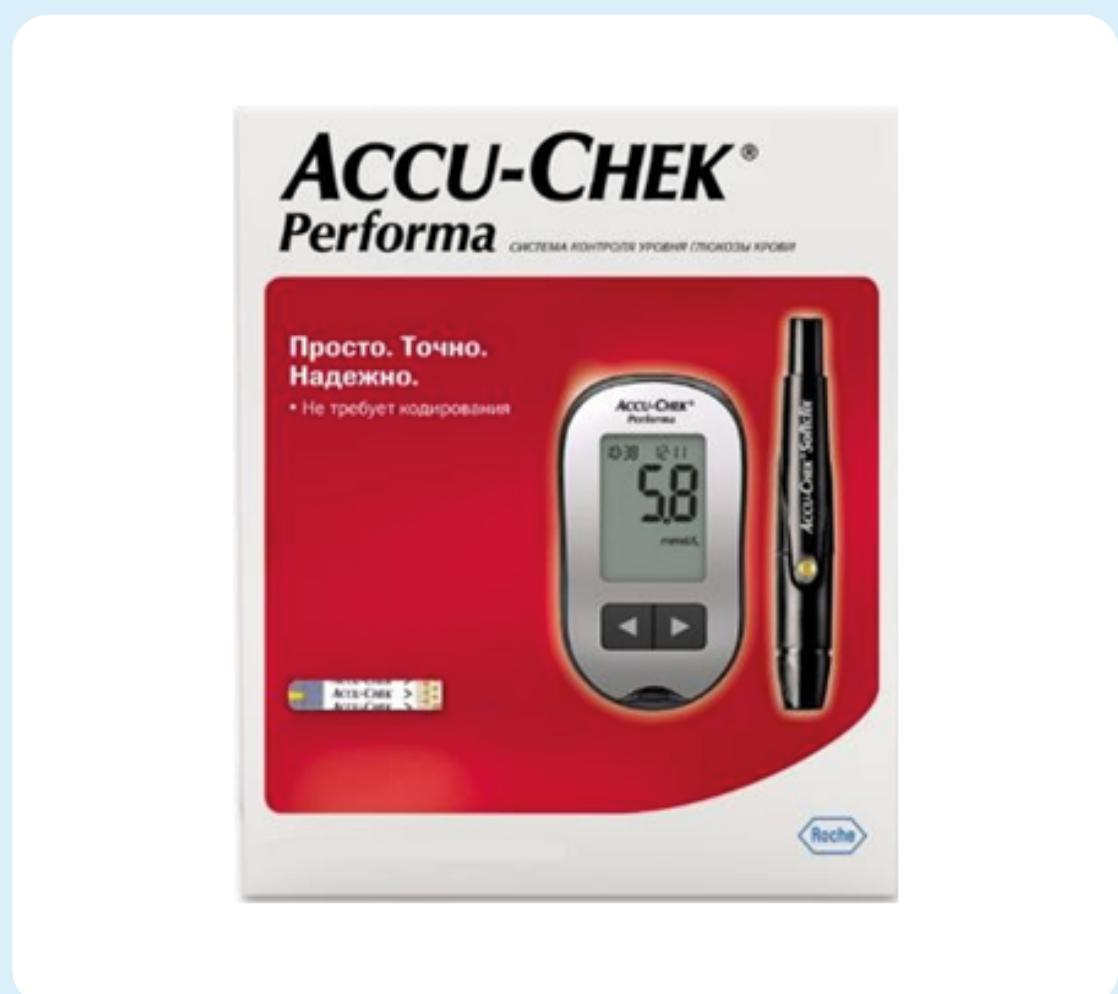
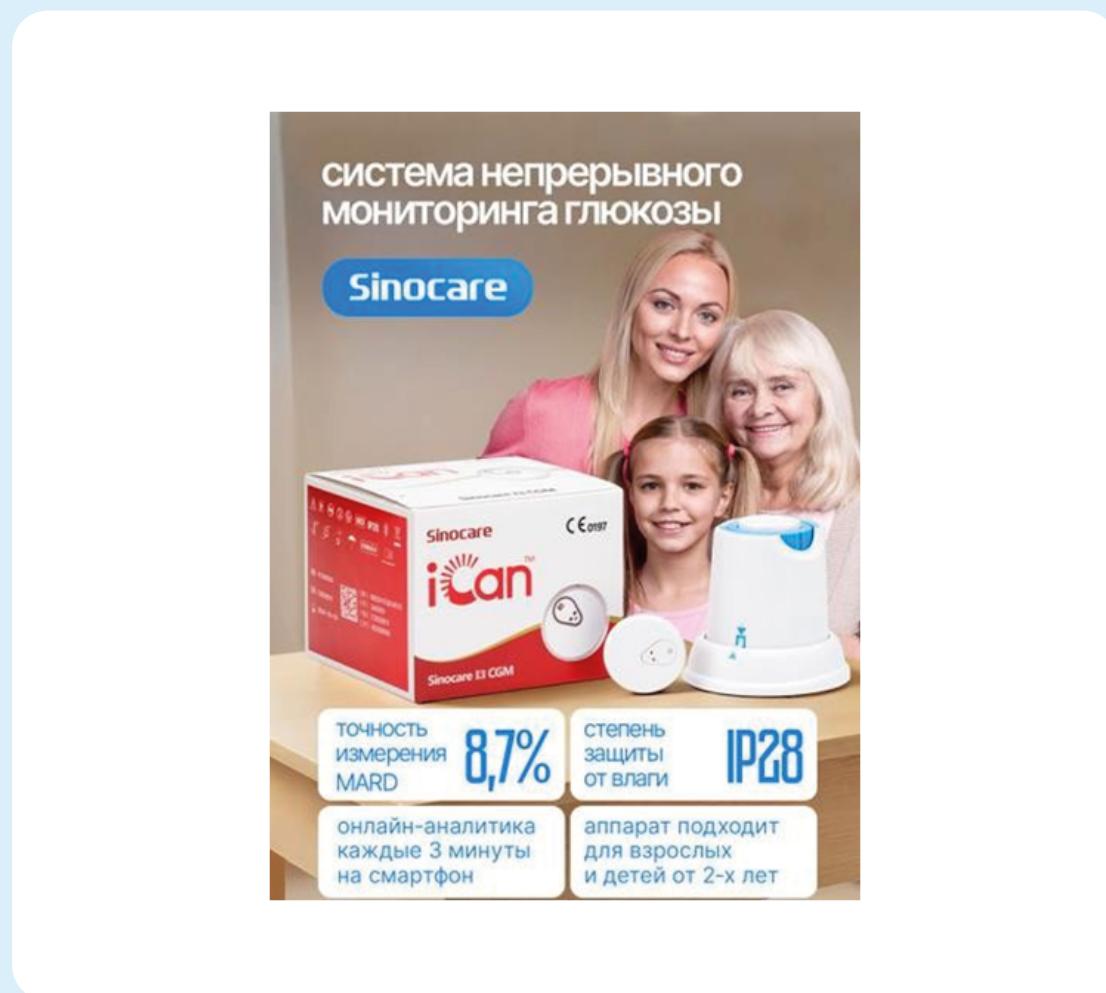
глюкоза плазмы натощак/перед едой/
на ночь/ночь

< 7,0 ммоль/л

глюкоза плазмы
через 1 час после еды

2. Самоконтроль уровня глюкозы в крови не менее четырех раз в день
3. Контроль тест-полосками ацетона в моче утром 1 раз в 2 недели, при кетоноурии – ежедневно.
Например -> Тест-полоски визуальные Урикет или Кетоглюк-1 на кетоны.
4. Повторная явка к эндокринологу с результатами самоконтроля через 1-2 недели при повышении глюкозы крови выше целевого уровня

О вреде гипергликемии во время беременности здоровью женщины и ее ребенка пациентка проинформирована.



Пример меню на день:

Ккал: 1800-2000, Б: 85-90 г, Ж: 50-60 г, У: 165-175 г

ЗАВТРАК

1 порция цельнозернового хлеба (75 г),
2 яйца, половинка авокадо,
1 шоколадка без сахара

ПЕРЕКУС 1

2 зеленых яблока

ОБЕД

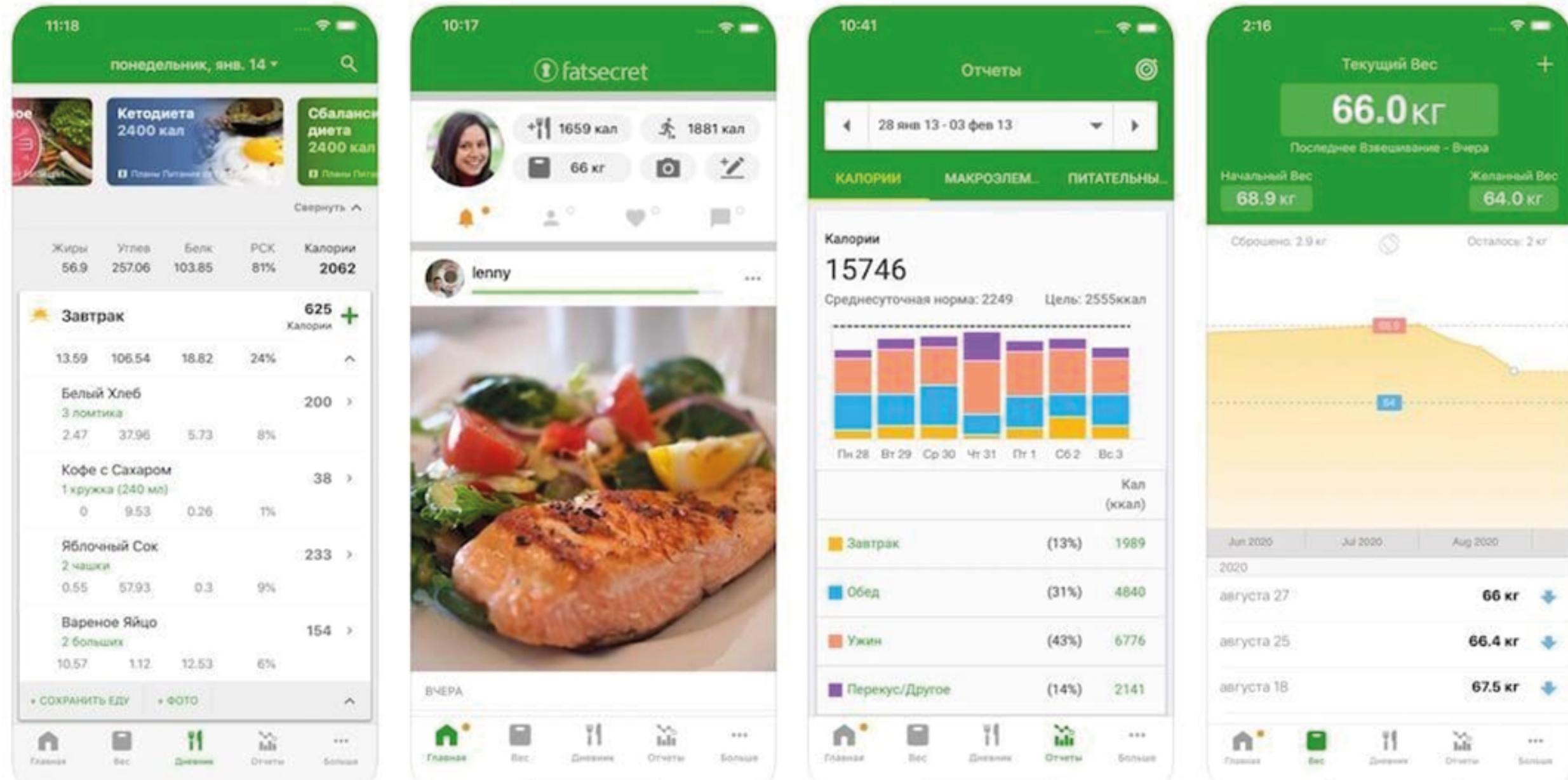
гречка 80 гр в сухом виде,
грудка индейки 120-130 г,
овощной салат

ПЕРЕКУС 2

хлебцы, 4 шт (26 г),
овощной салат

УЖИН

Филе трески 120-130 г,
овощной салат



Питание

Питание с полным исключением
легко усвояемых углеводов и ограничения жиров

Не менее 1800 ккал/сутки

Рекомендованное количество
углеводов – 175 г

Углеводы распределяются на три основных
приема пищи и 2-3 перекуса в день.

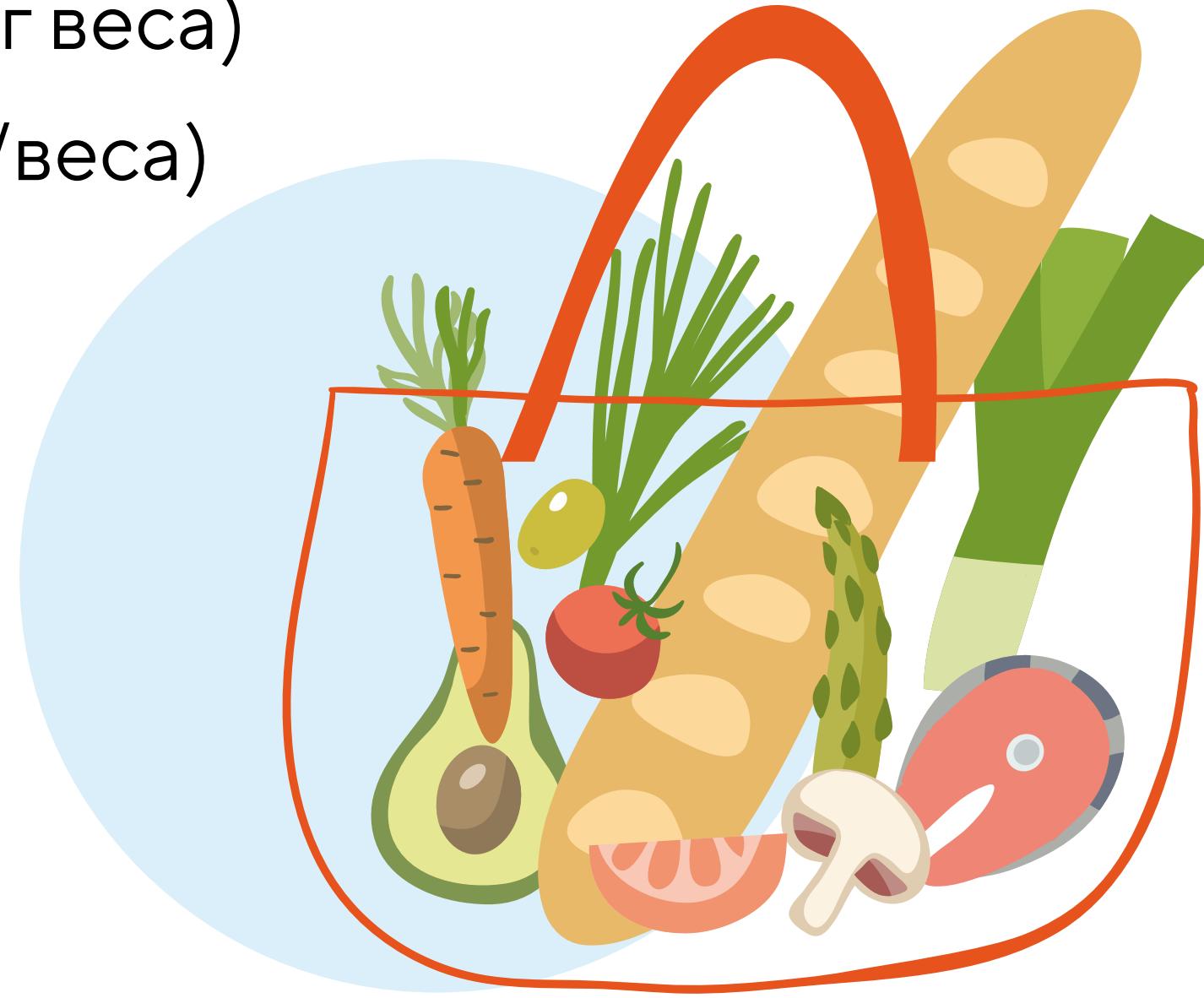
Суточное количество пищевых волокон
должно быть не менее 28 гр. суммарно из клетчатки,
разрешенных овощей, фруктов, листовых салатов,
злаковых и отрубей.

Углеводы: 30-40 г/кг веса в сутки

200-250 г (не менее 175 г)
с повышенным содержанием
волокнистых углеводов,
с подсчетом гликемического индекса

Белки: 20% (1.5 г/кг веса)

жиры: 30% (2 г/кг/веса)



Режим

Дозированный аэробные физические нагрузки
в виде ходьбы не менее 150 минут в неделю,
плавание в бассейне.

Согласовать с Вашиим врачом!