

תפריט לדוגמא סוכרת הריון

לאחר אבחון של סוכרת הריון יש להקפיד על אכילה מותאמת של פחמימות בתפריט היומי. מומלץ לאכול כל כ-2-3 שעות ארוחה הכוללת בין 1-2 מנות פחמימה (כ-15-30 גרם פחמימות).

מזונות המכילים פחמימות כוללים: לחם, מאפים אורז, פסטה, תפוחי אדמה, אפונה, עדשים, בורגול, קינואה, פתיתים, קוסקוס, פירות, מוצרי חלב נוזליים-יוגורט, אשל, חלב ולבן. יש להמעיט ככל הניתן בשלב ראשון צריכת מזונות מתוקים כגון מיצים, דבש, ריבה, סילאן, שוקולד, גלידה, עוגות, עוגיות ודברי מתיקה.

יעדי איזון בצום עד 95 מ"ג לד"ל, שעה לאחר תחילת האוכל עד 130 מ"ג לד"ל ושעתיים לאחר האוכל עד 120 מ"ג לד"ל.

תפריט לדוגמא:

בוקר: 08:00

2 פרוסות לחם מחיטה מלאה או 4 פרוסות לחם קל פרוס +גבינה עד 5%, אבוקדו, טחינה +ירקות

ביניים: 10:00

פרי- תפוח או אגס או 12 ענבים או כוס מלון או יוגורט טבעי +חופן אגוזים או שקדים

ביניים: 12:00

פרוסת לחם עם גבינה או 2-3 פיריות אורז עם קוטג' +ירק

צהריים: 14:00

מנה בשרית- דג או עוף או בשר +כוס כ-4-5 כפות אורז או פסטה או אפונה או קינואה או עדשים או 2 תפוחי אדמה בינוניים או בטטה בינונית +ירקות חיים או מבושלים- שעועית ירוקה, חצילים, קישואים, כרוב, כרובית, פטריות

ביניים: 16:00

חטיף אנרגיה ללא סוכר עד 15 גרם פחמימה או יוגורט או פרי

ביניים: 18:00

2-3 לחמית או 2-3 פיריות או פרוסת לחם מלא +גבינה או טחינה

ערב: 20:00

סלט ירקות או מרק ירקות

+2 פרוסות לחם מחיטה מלאה +ביצה או טונה +אבוקדו, טחינה, גבינות

ארוחת לילה: 22:00

פרוסת לחם מחיטה מלאה +טחינה או אבוקדו