

اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی و عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های دوران بارداری است. طی مطالعات انجام شده در ایران حدود ۴۰٪ زنان در سنین باروری (۳۴-۱۵) دچار اضافه وزن و چاقی می‌باشند. اضافه وزن و چاقی توسط فاکتورهای مختلف، مثل نمایه توده بدنی (BMI) و نسبت دور کمر به دور باسن که نشان دهنده چاقی شکمی است، تعیین می‌گردد.

عوارض چاقی در زنان و بارداری

- در زنان چاق عدم تخمک گذاری، نازایی، ناباروری، سرطان‌های رحم و سینه بیشتر شایع است.
- چاقی از عوامل بسیار مهم مرگ مادران به دلیل بروز بیشتر ترومبوآمبولیسمی، عوارض ناشی از بیهوشی و عفونت‌های رحم پس از عمل سزارین می‌باشد.
- چاقی مادر با بروز بیشتر ماکروزومی (وزن بیش از ۴ کیلوگرم نوزاد در بدو تولد) همراه است.
- چاقی عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های دوران بارداری از جمله دیابت بارداری، فشارخون بالا و مسمومیت بارداری است.
- چاقی با شیوع بیشتر عفونت‌های رحم و خونریزی‌های پس از زایمان همراه است.

توصیه‌های کلی برای خانم‌های باردار اضافه وزن و چاق

- خانم‌های باردار دچار اضافه وزن و چاق نباید از رژیم‌های محدود (برای مثال، رژیم غذایی که در آن مصرف کربوهیدرات‌ها مثل نان، برنج، ماکارونی حذف می‌شود



- و یا رژیم‌های غذایی که در آنها از تمام گروه‌های غذایی اصلی یعنی نان و غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی و میوه، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ استفاده نمی‌شود) برای کاهش وزن استفاده کنند.
- تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه (مثلاً یک ساعت پیاده‌روی در روز) در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی داشته باشند.

راه‌های کاهش مصرف چربی

- از سرخ کردن غذاها اجتناب کرده و حتی الامکان به شکل آب‌پز، بخارپز و کبابی مصرف شوند.
- چربی اطراف گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت، جدا و از مصرف آنها خودداری کنید.
- از شیر و محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید.
- بجای بکاربردن سس‌های چرب در تهیه سالاد از چاشنی‌هایی مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج استفاده کنید.



- از تنقلات پرچرب مثل چیپس، پیراشکی و شکلات اجتناب کنید.
- مصرف فست‌فودها را که حاوی چربی زیادی هستند مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و... محدود کنید.
- توجه کنید که هرگز همه چربی‌ها و روغن‌ها حذف نمی‌شوند، بلکه نکته مهم، نوع و مقدار روغن مصرفی است. روغن جامد را حذف کنید.
- از روغن‌های مایع با کیفیت مطلوب مثل روغن کلزا و... به مقدار کم در غذاها استفاده کنید.

راه‌های کاهش مصرف مواد قندی

- استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات در میان وعده‌ها استفاده کنید.
- مصرف دوغ کم‌نمک و بدون گاز، آب و آب‌میوه‌های طبیعی بجای نوشابه‌های گازدار.
- کم کردن مصرف قند و شکر همراه و یا با چای و جایگزینی آن با کشمش، خرما به مقدار کم.
- استفاده از میوه‌های نظیر سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه و انجیر.
- خودداری از مصرف دسرهای شیرین پس از صرف غذا.



راه‌های کاهش مصرف مواد نشاسته‌ای

- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی (۷ سهم در روز). هر سهم عبارت است از ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.
- استفاده از نان‌های سبوس‌دار بجای نان‌های فانتزی (نان سنگک بیش از سایر نان‌ها سبوس دارد)

راه‌های افزایش دریافت فیبر

- روزانه از سبزی خوردن، سبزی‌های محلی یا سالاد همراه غذا استفاده کنید.
- میوه‌های تازه به‌عنوان میان وعده مصرف کنید.
- به جای نان‌های سفید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.
- قبل از شروع غذا، سالاد شامل کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، کرفس و... میل کنید.
- به جای مصرف آب‌میوه، از خود میوه‌ها استفاده کنید.
- به جای مصرف برنج سفید، از عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و موارد مشابه استفاده کنید.

- همراه با افزایش مصرف مواد غذایی پرفیبر، نوشیدن بیشتر آب را فراموش نکنید.

اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای

- فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
- پس از اتمام غذا، سفره غذا را ترک کنید.
- غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت‌ها، مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه‌ای که می‌خواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید. و دوباره سر قابله غذا نروید.
- مواد غذایی ناسالم خریداری نکنید و به منزل نیاورید (مانند نوشابه، چیپس، پفک).
- مواد غذایی را داخل گنج‌ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد.
- همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید، انجام دهید.
- از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به‌عنوان میان وعده استفاده کنید.
- غذا را آهسته و با آرامش بخورید.
- سعی کنید وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، نهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار منجر به ریزه‌خواری خواهید شد.
- غذا را در ظروف کوچکتر بکشید.

Design: Sakar 0251-77000

تغذیه صحیح
رمز سلامتی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

اضافه وزن و چاقی
و مشکلات آن در بارداری

