

הטיפול בסוכרת הריונית



מנבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל

התנהלות עם סוכרת הריונית

סוכרת הריונית מוגדרת כאי סבילות לפחמימות, המאובחנת לראשונה במהלך ההריון (בד"כ בשבועות 24-28) ועלולה לגרום לסיבוכים לאם ולעובר. אבחון בזמן, שמירה על תזונה נכונה, פעילות גופנית ומעקב קפדני ורצוף הינם תנאים הכרחיים להריון תקין וללידה מוצלחת במצב של סוכרת הריונית.

למה פיתחתי סוכרת הריונית?

השליה מייצרת הורמונים הגורמים תנגודת לפעולת האינסולין. ברוב המקרים הגוף מסוגל להתמודד עם שינוי זה. כאשר הלב לב לא מצליח להתגבר על ההתנגדות לאינסולין מתפתחת סוכרת הריונית. גורמי סיכון להתפתחות סוכרת הריונית כוללים: עודף משקל, עליה ניכרת במשקל בהריון ו/או סיפור משפחתי של סוכרת.

איך אני אדע אם יש לי סוכרת הריונית?

כל אישה הרה צריכה לבצע בשבועות 24-28 בדיקת סקר העמסת סוכר ע"י שתיה של 50 גרם סוכר (לאחר ארוחה קלה). לאחר שעה נמדדת רמת הסוכר בדם. אם הרמה מעל 135-140 מ"ג/ד"ל האישה מופנית להעמסת סוכר נוספת של 100 גרם סוכר למשך 3 שעות. הבדיקה מתבצעת בצום, שעה, שעתיים ושלוש שעות לאחר שתיית 100 גרם סוכר. אבחון של סוכרת הריונית נעשה כאשר לפחות ערך אחד (מתוך ארבעת הערכים) מעל הנורמה.

למה חשוב לטפל בסוכרת הריונית?

סוכרת הריונית לא מאוזנת עלולה לגרום לסיבוכים לטווח הקצר והארוך אצל האם והעובר. בטווח הקצר: הסיכון העיקרי הוא עובר גדול יחסית לגיל ההריון, דבר זה מעלה את הסיכון לסיכון בלידה ולניתוח קיסרי. בטווח הארוך: נשים עם סוכרת הריונית נמצאות בסיכון גבוה לפתח סוכרת מסוג 2 במהלך חייהן.



יתרה מזאת, תינוקות לנשים עם סכרת לא מאוזנת במהלך ההריון הינם בעלי סיכון גבוה יותר לפתח סוכרת והשמנה במהלך חייהם.

האם לחץ ומתח נפשי יכולים להשפיע על איזון הסוכר?

אכן כן. על מנת להפחית את המתח, יש להעניק תמיכה רגשית ולשפר את חוויות ההריון, ניתן להיעזר בעובדת הסוציאלית של המרפאה או של הסניף.

הקפדה על מעקב ועל הטיפול הנדרש בסוכרת הריונית גורמים לאיזון טוב יותר של רמות הסוכר ולהפחתה משמעותית של הסיבוכים אצל האם, העובר והילוד.

מהם יעדי האיזון?

יעדי האיזון וזמני הניטור המדויקים יקבעו על ידי הרופא המטפל ולפי מדיניות המרפאה אליה משוייכת המטופלת. איזון מיטבי פירושו: סוכר בצום עד 95 מ"ג/ד"ל, שעה מתחילת הארוחה עד 140 מ"ג/ד"ל, שעתיים מתחילת הארוחה עד 120 מ"ג/ד"ל. ישנן מרפאות שמתייחסות לאיזון מיטבי כאשר ערכי הסוכר בצום עד 90 מ"ג/ד"ל ושעה מתחילת הארוחה עד 130 מ"ג/ד"ל.

מה כולל הטיפול?

- **מפגש ראשון:** הדרכה קבוצתית/פרטנית המתבצעת ע"י אחות ודיאטנית - המפגש אורך כשעה
- **מפגש שני פרטני:** עם הדיאטנית מתקיים שבוע לאחר המפגש הראשון להתאמה אישית לפי עקומת סוכר וצרכי המטופלת.
- **מפגש שלישי ואילך:** אחת לשבוע - שבועיים (בהתאם להחלטת הרופא) עם הצוות הרב מקצועי של מרפאת הריון בסיכון גבוה: אחות, רופא נשים מומחה להריון בסיכון גבוה, דיאטנית, במידת הצורך עובדת סוציאלית ורופא מומחה סוכרת
- **6 שבועות אחרי לידה:** ביצוע העמסת סוכר של 75 גרם ופגישת מעקב עם הרופא והדיאטנית
- **סדנאות** לירידה במשקל, אורח חיים בריא ופעילות גופנית לאחר הלידה



מה עושים במפגשים עם האחות?

מפגש ראשון - קבוצתי/פרטני:

- 1 הכרות עם סוכרת הריונית- הצגת הטיפול והמעקב הנדרשים.
- 2 הכרת מכשיר למדידה עצמית של רמות הסוכר בדם (הגלוקומטר) והתנסות עצמית.
- 3 הנחיות לביצוע ורישום מדידות סוכר (ניטור) בצום, ושעה מתחילת הארוחות העיקריות (בוקר, צהריים וערב).

מפגשים חוזרים - לפני ביקור לרופא:

- מדידת לחץ דם
- שקילה
- בדיקת שתן לסוכר, חלבון ואצטון
- הדרכה למעקב אחר תנועות העובר וביצוע בדיקה לספירת תנועות עובר בהתאם לצורך
- הדרכה בהתאם להתקדמות ההיריון
- החל משבוע 35 או לפי הצורך - מתווסף מוניטור עוברי (יש להגיע 40 דקות לפני התור)

האם אני יכולה לעשות פעילות גופנית, אם יש לי סוכרת הריונית?

פעילות גופנית עשויה לשפר את איזון הסוכר ולכן מומלץ לשלב פעילות גופנית מתונה כחלק מהטיפול בסוכרת הריונית, כל זאת בכפוף לאישור הרופא. כמו כן, הליכה למשך 20-30 דקות כל יום תשפר את איזון הסוכר ויכולה למנוע את הצורך בטיפול תרופתי ב- 50% מהמקרים.

איך אוכל לטפל בסוכרת הריונית?

אבן היסוד לטיפול בסוכרת הריונית היא תזונה נכונה, המותאמת באופן אישי על ידי דיאטנית למצב איזון הסוכר בדם ולמידת העלייה במשקל במהלך ההיריון. התזונה תספק מרכיבי מזון חיוניים לאם ולעובר. ברוב הנשים הסוכרת מתאזנת על ידי הקפדה על התזונה בלבד, חלק מהנשים יצטרכו בנוסף טיפול תרופתי/אינסולין.

 חשוב לנהל יומן אכילה + ניטור סוכר מלא על מנת שהדיאטנית תוכל להתאים לך תפריט אישי, התפריט יכול להשתנות במהלך ההיריון בהתאם לערכי הסוכר

מה עלי לאכול על מנת שהסוכרת תהיה מאוזנת?

- הפחמימות במזון משפיעות על רמות הסוכר לאחר הארוחה, אך **אין** להימנע מפחמימות, חשוב לצרוך אותן בכל ארוחה בכמות מוגבלת שתקבע על ידי הדיאטנית.
- יש לאכול ארוחות קטנות ביום עם מרווח של שעתיים בין הארוחות. חשוב להימנע ממצבי רעב בהם הגוף מנצל את השומן וגורם לעלית רמות אצטון, לכן לא מומלץ לדלג על ארוחות במהלך היום.
- המנעי עד למפגש האישי הראשון של הדיאטנית מצריכת "מתוקים" כגון: סוכר לבן, סוכר חום, דבש, ריבה, שוקולד, ממתקים, עוגות, מאפים, מיצים ממותקים, סירופים ומוצרי חלב ממותקים.
- במידה ורמות הסוכר שלך יעמדו ביעדים שנקבעו לך, תוכלי לשלב בהמשך מזונות אלו לפי הדרכתה של הדיאטנית.
- מזונות שהשפעתם על רמות הסוכר זניחה ולכן ניתן לאכול ללא הגבלה בארוחות וביניהן:
ירקות - ניתן לאכול בכל צורה (טריים/מבושלים) - לא כולל תפוז, בטטה, תירס ואפונה.
חלבונים - בשר, עוף, דגים, הודו, ביצה, גבינות.
שומנים - אבוקדו, טחינה, שומשום, זיתים, אגוזים, שקדים ובוטנים.
- יש לקחת בחשבון שלמרות שמזונות אלו אינם מעלים בצורה משמעותית את ערכי הסוכר הם בעלי ערך קלורי גבוה ולכן הכמות המותרת תקבע בתיאום עם הדיאטנית.
- הקפידי על שתיה מרובה של מים, סודה. המנעי ממשקאות ממותקים בסוכר וממיצים טבעיים.
- קיים שוני בין אישה לאישה בהשפעת המזונות על רמות הסוכר בדם ולכן במפגש האישי - הדיאטנית תתאים לך באופן אישי את כמות הפחמימות בארוחות בהתאם לרמות הסוכר לאחר הארוחה, תדריך אותך לזהות את הפחמימות, לבחור את הפחמימות אשר מעלות בצורה מתונה את הסוכר בדם ותלמדך לספור פחמימות כדי שתוכלי לגוון ולשמור על רמות סוכר רצויות.



- ארוחת הבוקר וארוחת הלילה צריכות להכיל פחמימה מורכבת, לדוגמא: לחם שיפון יש חשיבות לשלב גם שומן (טחינה/אבוקדו וכו').
- חשוב לאכול ארוחת בוקר תוך שעה ממדידת הסוכר בצום.

מה הן הפחמימות?

ישנן שלוש קבוצות עיקריות עשירות בפחמימות:

1 תחליפי לחם (לחם, קרקרים, פסטה, תפוז, תפוז, תפוז ועוד)

2 תחליפי פירות (כל פירות העונה)

3 תחליפי מוצרי חלב נוזלי (חלב, יוגורט, מעדן ועוד)

מנת פחמימה מוגדרת כמנה אשר מכילה כ-15 גר' פחמימה למשל פרוסת לחם. חשוב לשלב את הפחמימות עם המזונות, שהשפעתם על רמות הסוכר זניחה, על מנת להגיע לשובע וגם על מנת למתן את העליה ברמות הסוכר לאחר הארוחה. כמות מנות הפחמימה בכל ארוחה תינתן באופן אישי ע"י הדיאטנית.

1. **תחליפי לחם:** מומלץ לאכול מזונות מחיטה מלאה, שיפון וקטניות, המעלים בצורה מתונה את רמת הסוכר בדם.

מומלץ להפחית באכילת מזונות המעלים את רמת הסוכר מהר כדוגמת: תפוח אדמה, אורז לבן, קוסקוס ותירס.



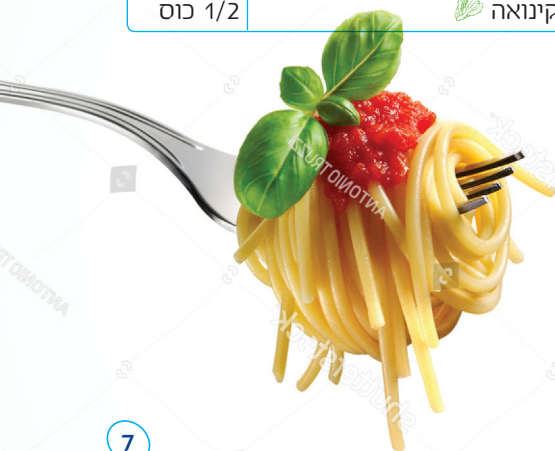
תהליפי לחם

מס' המנות המומלצות ביום: _____

כל מנה מכילה בממוצע 70 קלוריות, 15 גרם פחמימות, 2 גרם חלבון

דגנים לאחר בישול	
מנה	מזון
1/2 כוס	אורז לבן
1/2 כוס	אורז מלא 🌿
1/2 כוס	פסטה מקמח דורום
1/2 כוס	פסטה מקמח דורום מלא 🌿
1/2 כוס	אטריות (ביצים/אורז)
1/2 כוס	גריסי פנינה 🌿
1/2 כוס	חיטה מלאה 🌿
1/2 כוס	כוסמת 🌿
3 כפות	שיבולת שועל-קוואקר 🌿
1/2 כוס	פתיתים
1/2 כוס	בורגול 🌿
1/2 כוס	קוסקוס
1/2 כוס	קינואה 🌿

לחם	
מנה	מזון
1 פרוסה (30 ג')	לחם לבן
1 פרוסה	לחם אחיד
1 פרוסה	לחם מקמח מלא 🌿
2 פרוסות	לחם קל
1/2	לחמנייה קטנה
1/4	לחמנייה גדולה
1/5	בגט ארוך
1/2	מצה
1/3	פיתה מקמח לבן
1/3	פיתה מקמח מלא 🌿
1/5	פיתה גדולה (לאפה)
1/2	פיתה ביס
2-3	פריכיות אורז
10	פריכיות ביס
3	פתית
1	צנים
1/4	בייגלה עגול
2-3	קרקרים 🟡
2-3	קרקרים מקמח מלא 🌿 🟡
2 כפות	שקדי מרק 🟡
2 כפות	קרוטונים למרק 🟡



קמח (לפני בישול)	
מזון	מנה
פרורי לחם	2 כפות
סולת	2 כפות
קורנפלור	2 כפות
קמח לבן	2 כפות
קמח מלא	2 כפות
קמח מצה	2 כפות
קמח תירס	2 כפות

ירקות עמילניים	
מזון	מנה
תפוח אדמה מבושל	1 בינוני
מחית תפוז"א (פירה)	3 כפות
ציפס מטוגן	8-10 יחידות
בטטה	1/2 בינונית
תירס גרעינים	1/2 כוס
תירס קלח	1/2 קלח

*חצי כוס = 3 כפות לאחר בישול

קטניות לאחר בישול (מנה מכילה כ- 5 ג' חלבון)	
מזון	מנה
אפונה ירוקה	3/4 כוס
חומוס גרגירים	1/2 כוס
חומוס, מומרח קנוי	2 כפות
עדשים מכל הסוגים	1/2 כוס
פול	1/2 כוס
שעועית לבנה/אדומה	1/2 כוס
מש	1/2 כוס
לוביה	1/2 כוס
סויה/ אדמומה	1/2 כוס



מקרא לסימון מזונות

ירוק - מזונות עשירים בסיבים תזונתיים יכולים לעזור לעליה מתונה יותר של רמות הסוכר בדם ולכן מומלצים. **צהוב** - מזונות עשירים בשמן | **מלח** - מזונות עשירים במלח

תהליפי פירות

מס' המנות המומלצות ביום: _____

כל מנה מכילה בממוצע 60 קלוריות, 15 גרם פחמימות

2. תהליפי פירות: הפירות מכילים סוכר ומים. לכן חלים מספר כללים על אכילת פירות:

- א.** יש לאכול את הפירות רק בארוחות הביניים (לא מומלץ לאכול פירות על הבוקר, לא לפני שינה ולא בסיום ארוחה), **מומלץ לשלב עם אגוזים/שקדים.**
- ב.** בכל ארוחה יש לאכול רק מנת פרי אחת מתוך הרשימה.
- ג.** מוצים טבעיים מעלים מהר מאוד את הסוכר בדם ולכן מומלץ להמנע מהם.

פירות	
מזון	מנה
פיג'ואה	2 בינוניים
צבר	1 גדול
קיווי	1 גדול
קלמנטינה	2 בינוניות
רימון	1/4 בינוני
שזיף	3 בינוניים
שסק	8 בינוניים
תאנים	2 בינוניות
תות שדה	1 כוס
תפוז	1 קטן
תפוז עץ	1 בינוני
תפוז עץ-רסק (לא ממותק)	1/2 כוס

פירות	
מזון	מנה
אבטיח	פרוסה דקה (כוס קוביות)
אגס	1 גדול
אננס טרי	1/4 בינוני
אפרסק	1 בינוני
אפרסק (נקטרינה)	1 בינוני
אשכולית	1/2 בינונית
בננה	1 קטנה
גויאבה	1 בינונית
דובדבנים	10 גדולים
חבוש	1 קטן
כוכבית (קרמבולה)	11/2 בינונית
ליצ'י	2 בינוניים
מלון	פרוסה דקה (כוס קוביות)
מנגו	1/2 קטן
משמש	3 בינוניים
ענבים	12 בינוניים
פאפאיה	1/2 בינונית
פומלה	1/3 קטנה
פירות יער	1/2 כוס



**מומלץ לגוון
את סוגי הפירות
בתפריט היומי**



פירות יבשים*	
מזון	מנה
שזיף מיובש	2 בינוניים
משמש מיובש	3 בינוניים
צימוקים	1 כף
תאנים יבשות	1
תמרים	2 קטנים
חמוציות	1 כף
חרוב	1 גדול

* מומלץ להעדיף את הפרי הטרי השלם אשר תורם יותר לשובע, מכיל כמות סיבים גבוהה וקצב העיכול שלו איטי יותר, על פני פירות יבשים ומיצי פירות.

הפירות מהווים מקור עשיר לסיבים וויטמינים. מומלץ לאכול אותם בקליפתם כשאפשר.

תהליפי חלב

מס' המנות המומלצות ביום: _____

כל מנה מכילה בממוצע 80-100 קלוריות, 12 גר' פחמימות
ו- 7 גר' חלבון כמות שומן משתנה

3. תהליפי מוצרי חלב ניגר (חלב, יוגורט, מעדן וכו'):

במוצרי חלב הנוזליים יש כמות סוכר חלב (לקטוז) גבוהה יחסית ולכן יש להגביל את צריכתם בארוחות. השילוב של יוגורט עם פרי מתאפשר רק במוצרי דיאט מאחר והמוצרים רגילים מכילים כמות גבוהה של סוכר.

מזון	מנה
חלב	1 כוס (180 מ"ל)
משקה סויה	1 כוס (180 מ"ל)
יוגורט	1 גביע (200 מ"ל)
לבן	1 גביע (200 מ"ל)
רוויון 1.5%	1 כוס
אבקת חלב	2 כפיות
מעדן חלב דיאט ללא תוספת סוכר	1 גביע* (150 מ"ל)
מעדן חלב סויה ללא תוספת סוכר	1 גביע* (150 מ"ל)

קבוצה זו מהווה מקור טוב לחלבון, סידן, זרחן, ויטמין B12, ויטמין B2 (ריבופלאבין), ויטמין A וויטמין D.



כל היום רמות הסוכר שלי מאוזנות למעט בצום מה עלי לעשות?

זהו מצב שכיח מאחר שיש תנגודת לפעילות האינסולין בעיקר בבוקר, לכן יש נטייה לרמות סוכר גבוהות בבוקר.

ניתן לאזן רמות אלו במספר דרכים:

- הקפדה על ארוחת לילה לפני השינה לדוגמא: פרוסת לחם + טחינה/אבוקדו.
- הליכה מתונה כ-20 דקות אחרי ארוחת ערב עשויה לאזן את רמות הסוכר בבוקר בצום.
- אם רמות הסוכר לא הגיעו ליעדי האיזון בהתאם להמלצת הרופא, יותחל טיפול תרופתי או אינסולין לפני שינה.

מה לעשות אם ערכי הסוכר שלי נמוכים מדי?

כאשר מקפידים על תזונה נכונה הסיכוי לרמות סוכר נמוכות הנו קטן ביותר! רמות סוכר נמוכות נחשבות לערכים מתחת ל- 60-70 מ"ג/ד"ל במהלך היום. (בצום ערכים אלו נחשבים תקינים).



כיצד אוכל לדעת שרמות הסוכר שלי נמוכות?

כאשר מופיעים אחד או יותר מהתסמינים הבאים:

- רעד
- חיוורון
- עצבנות
- דפיקות לב מהירות
- הזעה מרובה
- בעיות בשיווי משקל
- תחושת נימול סביב הפה
- סחרחורות ובלבול
- ישנוניות
- טשטוש ראייה
- חולשה כללית

מה עלי לעשות כשאני חושדת שרמות הסוכר שלי נמוכות מדי?

נטרי את הסוכר במד הסוכר על מנת לוודא שאכן מדובר ברמות סוכר נמוכות מהרצוי. לאחר שווידאת שאכן מדובר ברמות סוכר נמוכות, שתי 1/2 כוס (100 מ"ל) משקה ממותק או כף סוכר (דהיינו פחמימה פשוטה). בנוסף, אכלי פרוסת לחם שיפון (דהיינו פחמימה מורכבת). במידה ויש אירועים חוזרים של רמות סוכר נמוכות עלייך ליצור קשר עם מרפאתך.

תפריט לדוגמה

בוקר: ניטור סוכר בצום (עד 90)

ארוחת בוקר

1 מנת תחליפי לחם - פרוסת לחם' מומלץ שיפון/מחיטה מלאה / 2 פרוסות לחם קל
מנות חלבון, מנות שומן ומנות ירקות חופשי

ניטור סוכר שעה מתחילת ארוחת הבוקר עד 130

ארוחות ביניים: כל שעתיים עד לארוחת הצהריים

1 מנת תחליפי לחם או **1 מנת חלב** או **1 מנת פרי**
מנות חלבון, מנות שומן ומנות ירקות חופשי

ארוחת צהריים

2 מנות תחליפי לחם - כוס אחרי בישול של תוספת רצוי מחיטה מלאה, לדוגמא:
פסטה/אורז מלא/קטניות-עדשים/ גרגירי חמום/שעועית יבשה/אפונה ירוקה.

מנה בשרית מכל סוג - חופשי

ירקות - מרק, סלט, מבושלים - חופשי

מנות חלבון, מנות שומן ומנות ירקות חופשי

ניטור סוכר שעה מתחילת ארוחת הצהריים עד 130

ארוחות ביניים: כל שעתיים עד לארוחת הערב

1 מנת תחליפי לחם או **1 מנת חלב** או **1 מנת פרי**
מנות חלבון, מנות שומן ומנות ירקות חופשי

ארוחת ערב

2-3 מנות תחליפי לחם - 2-3 פרוסות

לחם / כוס תוספת מבושלת כמו בצהריים

ירקות - סלט או חתוכים - חופשי

ביצה, גבינות, זיתים, אבוקדו - חופשי

מנות חלבון, מנות שומן ומנות ירקות חופשי

ניטור סוכר שעה מתחילת ארוחת הערב עד 130

ארוחת לילה לפני השינה:

פרוסת לחם + טחינה/אבוקדו

* כמות הפחמימות והשומן תיקבע באופן פרטני ע"פ ערכי הסוכר
המשקל וקצב העלייה במשקל יחד עם הדיאטנית.



מה קורה אחרי שילדתי?

סוכרת הריונית מהווה גורם סיכון להתפתחות סוכרת בהריונות עתידיים וכן להתפתחות סוכרת מסוג 2.

יש חשיבות מרובה לשמירה על אורח חיים בריא - תזונה נכונה, פעילות גופנית ומשקל גוף תקין. כל אלו עשויים לסייע בדחייה ואף במניעה של התפתחות הסוכרת בעתיד.

חשוב לציין שהנקה מפחיתה את הסיכון להשמנה ולסוכרת בעתיד.

על מנת לוודא כי ערכי הסוכר בדם חזרו לרמה התקינה עליך לבצע העמסת סוכר של 75 גרם 6 שבועות לאחר הלידה. בדיקות הדם מתבצעות בצום ושעתיים לאחר שתיית הסוכר. אצל מרבית הנשים הבדיקה תהיה תקינה אך עדיין הן נמצאות בסיכון גבוה לפתח סוכרת במהלך החיים. בכל מקרה, יש לפנות עם תוצאות הבדיקה לרופא הנשים שלך ולרופא המשפחה להמשיך מעקב וטיפול בהתאם לצורך.

ברצוננו להדגיש שוב שאורח חיים בריא מפחית את הסיכון שלך לפתח סוכרת בעתיד!!

מכבי שירותי בריאות מעמידה בפניך מספר אפשרויות לשמירה על אורח חיים בריא: ירידה במשקל ואורח חיים בריא:

- סדנאות "מכבי קל" לכלל החברים
- מעקב תזונתי אישי אצל דיאטנית בקהילה

פעילות גופנית:

- קבוצה ייעודית להתעמלות לאחר לידה
- ייעוץ אישי לפעילות גופנית
- אימון כושר אישי וקבוצתי (במסגרת "מכבי שלי")

תמיכה בהנקה: השירות ניתן ע"י "יועצת הנקה" - אחות מוסמכת

- מוקד הנקה - ייעוץ וליווי הנקה טלפוני
- מפגש ייעוץ הנקה אישי במרפאות הנקה - לפי החלטת היועצת ייקבע אם נדרשים מפגשים נוספים
- ביקורי בית של יועצת הנקה - ייעוץ פרטי מיועצת הנקה בבית (לחברות "מכבי שלי")

בהצלחה, צוות מרכז לבריאות האישה

לפרטים ניתן לפנות למוקד מכבי ללא הפסקה 3555*, אתר מכבי או לברר בסניף במקום מגוריך.



המלצה אישית
