

NORMAL ve DİABETİK GEBE DİYETİ

Prof.Dr.P.Atslan

H/Ü.Beslenme ve Diyet. Bölüm. Bask.

Gebe beslenmesinde: temel ilke; gebenin fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması, vücudundaki besin öğeleri yedeklerinin dengede tutulması ve fetüsün normal büyüme ve gelişmesinin sağlanmasıdır. Normal ağırlık kazanımı $12,5 \text{ kg} \pm \%15$ (1-1,5 kg/ay) olup 18 yaş altı, orta üzeri fiziksel aktiviteli (FA) ve gebelik öncesi zayıf olanların 14-16 kg kazanmaları istenmektedir.

Günlük enerji; BME+FA+Gebelik için enerji eklemesi ile hesaplanır. Enerji cin, gebelik öncesi ağırlığı (GÖA) normal (BKI 20-25) olanlar için ilk üç ay 150 kkal, sonraki aylarda 300 kkal, GÖA zayıf (BKI < 20) olanlarda ilk 3 ay 250 kkal H. şişmanlarda ise (BKI 25-30) ilk 3 ay hiç ekleme yapılmaz, sonraki 300 kkal. dir. BKI > 30 olan şişman gebelerin diyetleri ilk 3 ayda 1200-1500 kkal az olmalıdır Gebe şişman da olsa 4. aydan sonra düşük kalorili diyetler uygulanmamalıdır.

Diabet gebelik için, gebelik de diabet için ek bir risk faktörüdür. Normal gebelikte bilç insulin antogonisti plösentel hormonların etkisi ile glikoz homeostazisi değişir. Diabetik gebelerde de insulin gereksinimi artar. Hipoglisemi, fetal hiperinsulinemiye neden olur. Yağ, protein ve glikoz yapımı artarak fetüsün fazla tartılı, iri ve makrosomik olmasına neden olur. Vasküler komplikasyonların geliştiği diabetiklerde ise plösentel yetersizlik nedeniyle fetal malnütrisyon görülür. Hipoglisemi, hipokalsemi, hipomagnezemi ve diğer anomaliler de diabetli anne çocuklarında görülen komplikasyonlardır.

Glisemi, sadece diyetle kontrol edilebildiği gibi, insulin ve diyet tedavisi glisemideki dalgalanmaları önler. Enerji, gebelik öncesi ağırlığı ve gebelik ayına göre hesaplanmalıdır. Enerjinin $\%12-15$ 'i proteinlerden (yetişkin 1.2 g/kg/gün, 15-18 yaş 1.5 g/kg/gün, 15 yaş altı 1.7 gkg/gün) $\%50-60$ 'ı karbohidratlardan ve $\%25-30$ 'u yağlardan gelecek çekikle diyet kişiye özel olmalıdır. Kan şekeri yavaş yükselten posa içeren karbohidratlı besinler tercih edilmelidir. Besinlerin hamlama ve pişirme yöntemleri de Glisemik indeksi etkiler. İnsulin türüne göre besinler 3 ana, 3 ara öğünde tüketilmeli, iki ana öğün arası 6, bir ana, bir ara öğün arası 2,5-3 saat olmalıdır. Öğün aralarında basit şeker içermesi nedeniyle tek başına meyve verilmemelidir. Diyet gebeler için gerekli ek vitaminler ve mineralleri de içermelidir.