

## عادة شائعة لدى الحوامل قد تؤدي لخطر الإصابة بمرض السكري



وهناك افتراض شائع بأن المرأة يجب أن "تأكل عن شخصين" أثناء الحمل ولكن الأطباء قالوا الآن إن هذا قد يؤدي إلى سكري الحمل.

مسكّن شائع للآلام يهدد تناوله أثناء الحمل بخطر ولادة أطفال مصابين بالتوحد واضطراب فرط الحركة

وينتج مرض السكري عن ارتفاع نسبة السكر في الدم، وعادة ما يتم تنظيم ذلك عن طريق الإنسولين، لكن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول غير قادرين على إنتاج ما يكفي من هذا للحفاظ على استقرار مستويات السكر.

ويمكن للهرمونات التي يتم إنتاجها أثناء الحمل أن تجعل الجسم مقاوما للإنسولين، ما يعني أن مستويات السكر في الدم تظل مرتفعة.

وقال استشاري أمراض النساء والتوليد، الدكتور غريغوري أويهوين، من المعهد النيجيري للبحوث الطبية، إن النساء بحاجة إلى توخي الحذر عند افتراض أنهن يتناولن طعاما عن شخصين.

وأوضح أنه خلال فترة الحمل ستعاني النساء من الرغبة الشديدة في تناول أطعمة مختلفة وأن بعض النساء ستزداد شهيتهن أيضا.

وأضاف الدكتور أويهوين أنه خلال فترة الحمل، يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ويجب ألا تخدعي نفسك في التفكير في أن "تناول الطعام عن شخصين" أمر جيد.

وتابع: "هذه المجموعة من النساء أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل، وهن أكثر عرضة لخطر الولادة الصعبة".

وأشار: "غالبا ما يعني تناول الطعام الصحي تغيير كميات الأطعمة المختلفة التي تتناولها، بحيث يكون نظامك الغذائي متنوعا، بدلا من الاستغناء عن كل الأطعمة المفضلة لديك".

وأوضح الدكتور أويهيون أن جودة الطعام الذي تتناوله أهم بكثير من كميته. وقال إن توزيع وجباتك على مدار اليوم سيساعد في تخفيف أعراض مثل القيء والغثيان.

وأضاف: "البروتين هو الأكثر ملاءمة لطفلك لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية التي تشكل اللبنة الأساسية للجسم.

ويحتاج جسمك إلى 20 نوعا مختلفا من الأحماض الأمينية. و12 منها ينتجها الجسم (الأحماض الأمينية غير الأساسية). أما الثمانية الأخرى فيجب توفيرها من خلال الطعام الذي تتناولينه".