

20 อาหารลดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เคล็ดลับดูแลสุขภาพแม่และลูกน้อย

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ข.ค. 14, 2024

10นาที

คนท้องที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะเป็นต้องควบคุมอาหารเพื่อให้น้ำตาลออยู่ในระดับปกติ โดยที่ยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถเลือกทานอาหารได้ตามปกติ แต่ควรเลือกทานที่เน้นวิธีการผัด แกง ยำ อบ นึ่ง ตุ๋น แทนกรารทอด และหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาล และกะทิ แค่นี้คุณแม่ก็ได้มenuอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์แล้ว อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- คนท้องที่เป็นเบาหวานต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย โดยหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาล ไม่ทานผลไม้ที่มีสugarเจด เน้นทานผักให้มากขึ้น และจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเหมาะสม
- คนท้องที่เป็นเบาหวานยังคงต้องการสารอาหารจำพวกโปรตีน แคลเซียม โพเลต และชาตุ เหล็กในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างร่างกายและสมองให้กับลูกน้อยในท้อง
- คนท้องเป็นเบาหวานควรหมั่นวัดระดับน้ำตาลในเลือดทุกวัน ออกกำลังกายเบา ๆ หรือเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอด้วยการเดินหรือการวิ่งเบา ๆ หรือว่ายน้ำ เพื่อให้ระดับน้ำตาลออยู่ในระดับที่กำหนด และยังช่วยให้คุณแม่มีร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย
- วิธีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถทำได้โดยไม่ทานอาหารจunk food หลีกเลี่ยงขนมหวาน นำอัดลม และน้ำหวาน รวมถึงออกกำลังกายได้เบา ๆ เช่น เดินแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอ
- คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเทา คาร์บไฮเดรต โปรตีนคุณภาพดี และแคลเซียม ในปริมาณที่ใกล้เคียงกันในทุก ๆ มื้อ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์คืออะไร?
- อาการคนท้องที่บ่งบอกถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- วิธีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่คุณแม่ควรรู้
- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องการต่อวัน
- อาหารคนท้องเป็นเบาหวาน ปัจจุบันได้มีน้ำตาลในตัวอย่างไร
- 20 เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำง่าย ๆ ได้ประโยชน์
- คนท้องเป็นเบาหวาน กินอะไรแทนน้ำหวานดี
- คนท้องเป็นเบาหวาน ดูแลตัวเองยังไงดี

เบาหวานขณะตั้งครรภ์คืออะไร?

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คือ โรคเบาหวานชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มักพบได้ต่อนายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์ หรือประมาณไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เกิดจากร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ตามปกติจนส่งผลกระทบต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

อาการคนท้องที่บ่งบอกถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการคนท้องที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อาจจะไม่มีอาการใด ๆ แต่คุณแม่อาจสังเกตอาการอื่น ๆ ได้ คือ

- รู้สึกกระหายน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ
- อ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย

หากคุณแม่มีอาการดังกล่าว และอยู่ในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์ ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

วิธีดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่คุณแม่ควรรู้

ในคนท้องที่มีความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สามารถดูแลตัวเองได้ด้วยวิธีการดูแลเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ดังต่อไปนี้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

- คุณแม่ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นทานคาร์โบไฮเดรต โปรตีนคุณภาพดี และแคลเซียมให้เพียงพอต่อร่างกาย และต้องควบคุมในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน
- ไม่ทานอาหารจุกจิก หลีกเลี่ยงขนมหวาน นำอัดลม ยำผลไม้ นมรสเปรี้ยว และนมรสหวาน หากคุณแม่ต้องการดื่มน้ำแนะนำเป็นนมที่มีไขมันน้อย
- เลือกทานผลไม้ที่หวานน้อย หรือมีน้ำตาลต่ำ ปริมาณ 2-3 ส่วนต่อวัน โดยแบ่งทานให้มีปริมาณใกล้เคียงกันในแต่ละมื้อ
- คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถผักได้โดยไม่จำกัดปริมาณ ส่วนข้าวสามารถทานได้ไม่เกิน 8 ทัพพีต่อวัน โดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อ ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลือกที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน

การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

- คนท้องสามารถออกกำลังกายได้เบา ๆ เช่น เดินแก้วงแขน แต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
- การออกกำลังเป็นประจำจะช่วยให้คนท้องที่เป็นเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ และยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ด้วย

การตรวจสุขภาพและติดตามระดับน้ำตาลในเลือด

ในกรณีที่คุณแม่เข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวานจากแพทย์ แล้วพบว่ามีปริมาณน้ำตาลในเลือดสูง กว่าที่จะควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย คุณแม่มожетพิจารณาให้การรักษาและตรวจครรภ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพครรภ์ที่ดีของคนท้อง

ทำไมต้องให้ความสำคัญกับเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์

คนท้องที่มีภาวะเบาหวาน จะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ด้วย การควบคุมอาหารให้ดีเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสการเกิดอันตรายต่อกุญแจและลูกน้อยในครรภ์ เพราะเบาหวานส่งผลให้คนท้องเสี่ยงภาวะแท้ง หรือเสี่ยงต่อการแท้ง เกิดภาวะความดันเลือดสูง ภาวะคลอดยาก ตกเลือดหลังคลอด ส่วนทารกในครรภ์อาจพบภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ สมองอาจถูกทำลายและเกิดการซัก ทารกตัวใหญ่กว่าปกติ เสี่ยงพิการแต่กำเนิด และอัตราการตายสูงกว่าปกติ

คนท้องที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวาน เพื่อจะได้ควบคุมความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และได้รับคำแนะนำสำหรับวิธีการดูแลเบ้าหวานขณะตั้งครรภ์ที่ถูกเหมาะสมจากแพทย์ด้วย

สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องการต่อวัน

คนท้องที่เป็นเบาหวานมีความต้องการอาหารที่ไม่แตกต่างกันกับคนท้องที่ไม่เป็นเบาหวาน เพียงแต่คนท้องที่เป็นเบาหวานต้องระมัดระวังการทานอาหารประภากคราบไปไส้เดรตอย่างเป็นข้าวนำตาล เพราะเป็นตัวการที่ทำให้ปริมาณนำตาลในเลือดสูงขึ้น สารอาหารที่คนท้องเป็นเบาหวานต้องดูแลให้เหมาะสมสม มีดังนี้

1. โปรตีน

เมื่อทบทำสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อ และเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อยในท้อง และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คนท้องที่เป็นเบาหวานจึงต้องเลือกทานอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เช่น โปรตีนจากไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ติดหนังหรือมันน้อย ถั่ว และเนื้อปลา

2. แคลเซียม

ตัวช่วยสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยในท้อง ทั้งยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนในคนท้องด้วย แคลเซียมพบมากในนมพร่องมันเนย ปลาตัวเล็กที่ทานได้ทั้งกระดูก ถั่ว ฯ และผักใบเขียว

3. โภคเต

โภคเตสำหรับแม่ตั้งครรภ์ มีส่วนสำคัญต่อการสร้างและพัฒนาสมองของทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ตั้งแต่การตั้งครรภ์ต่อมาสแรก หากลูกน้อยขาดโภคเตอาจเสียชีวิตจากการเกิดสมองพิการได้ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จึงต้องเน้นเสริมโภคเตจากอาหารจำพวกเมล็ดถั่ว รัญพืช ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด ในปริมาณที่เหมาะสม

4. ชาตุเหล็ก

มีความสำคัญต่อเม็ดเลือดแดงเป็นอย่างมาก เพื่อให้ร่างกายสามารถนำพาออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ชาตุเหล็กพบมากในอาหารจำพวกปลา ไข่ ตับ ผักใบเขียว เช่น ใบคำลิง ใบบีบีเหล็ก เป็นต้น

อาหารคนท้องเป็นเบาหวาน ปฐมภูมิได้บ้าง

คนท้องที่เป็นเบาหวานจำเป็นต้องควบคุมอาหาร ทำให้ต้องปฐมภูมิอาหารทานเองอยู่บ่อยครั้ง ดังนั้นคุณแม่สามารถใช้เกลือ ซีอิ๊ว หรือซอสปรุงรสอื่น ๆ ได้ แต่ควรใช้ในปริมาณเล็กน้อยตามความเหมาะสม เช่น น้ำส้มสายชู มัสด้าร์ด และเครื่องเทศอย่างพริกไทย และกระเทียม ได้ สำหรับนำมันที่ใช้ในการทำอาหารควรเลือกเป็นนำมันรำข้าว นำมันมะกอก นำมันถั่วเหลือง นำมันข้าวโพดแทนการใช้นำมันหมู หรือนำมันปาล์มหรือนำมันมะพร้าวที่ต่อร่างกายคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารหรือการปฐมภูมิอาหารสเค็มจัด หวานจัด อาหารมัน และอาหารที่มีกากที่



20 เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำง่าย ได้ประโยชน์

ตัวอย่างเมนูอาหารคุณท้องเป็นเบาหวาน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คนท้องควรเลือกทานอาหารในเมนูดังต่อไปนี้

- ผัดผักบุ้งไฟแดง: ผัดผักบุ้งไฟแดงเมนูอาหารง่าย ๆ แต่มีประโยชน์สูง เพราะในผักบุ้งอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุอย่างวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี รวมถึงแคลเซียมและชาตุเหล็กที่ล้วนดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- ปลาผัดขิง: ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายทั้งยังมีโปรตีนสูง หากคุณแม่เลือกปลาทะเลมาประกอบอาหารจะช่วยให้ได้รับสารอาหารจำพวกกรดไขมันดีอิโอดีนที่ช่วยเรื่องของการพัฒนาสมองของลูกน้อยในท้องด้วย
- แกงส้มผักรวมใส่ปลาช่อน: คนท้องที่อยู่ในช่วงควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดควรเลือกผักที่มีไฟเบอร์สูงแต่มีน้ำตาลน้อยอย่างผักกาด ผักบุ้ง หรือผักชนิดอื่น ๆ ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยมาก เป็นแกงส้ม และควรทานคู่กับข้าวกล่องไม่ขัดสี
- โจ๊กหมู: สำหรับคุณแม่ที่มีภาวะเบาหวานควรเปลี่ยนจากข้าวสวยมาเป็นข้าวกล่องแทน และพยายามเลือกเนื้อหมูที่ไม่ติดมันมาประกอบอาหารจะดีที่สุด
- ต้มยำไก่: ต้มยำ ประกอบด้วยสมุนไพรนานาชนิด เช่น ขิง หอยหัวไหง่ายหรือหอยแดง ผักชี ที่ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่ และยังช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลได้ดีอีกด้วย

อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรระวังเรื่องการป้องรสชาติเพิ่มด้วย

6. **แกงจีดมะระหมูบด:** มะระจัดเป็นผักที่มีปริมาณแป้งและน้ำตาลน้อย คุณแม่ที่เป็นเบาหวานสามารถทานได้ดี ทั้งยังมีการเติมหมูไม่ติดมันเพิ่มเข้าไปทำให้คุณแม่ได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น ด้วย
7. **น้ำพริกปลาย่างกับผักต้ม:** สำหรับคุณแม่ที่ชอบทานน้ำพริก เมนูนี้ต้องถูกใจแน่ ๆ เพราะคุณแม่สามารถทานน้ำพริกปลาย่างได้ในปริมาณที่พอต่ำควบคู่กับการทานผักต้มนานาชนิด เช่น ดอกกะหลา ดอกแคร ถั่วฝักยาว ถั่วพ สะตอ สะเตา เป็นต้น
8. **ปลาเผิงกับผักสด:** คุณแม่สามารถเลือกได้ว่าจะทานเป็นปลาเนื้อรูมีไข่ได้ แต่คุณแม่ควรระวังหากต้องการทานคู่กับนำจิ้น เพราะอาจมีการเพิ่มรสชาติจากนำตาลที่มากเกินไปได้
9. **แกงเลียงผักรวม:** แกงเลียงเป็นเมนูที่อุดมไปด้วยผักที่มีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นฟักทอง ผักต้ม หัวฟาง บวบ และผักชนิดอื่น ๆ ที่ช่วยควบคุมระดับนำตาลในเลือดได้ดีอีกด้วย
10. **ขนมจีนน้ำยาป่า:** คนท้องควรระวังในการกินเมนูขนมจีน เพราะนำยาขุนเมืองอาจมีการป้องรักษโดยการเติมน้ำตาลในปริมาณมาก ดังนั้น คุณแม่ควรทานในปริมาณที่จำกัดและหลีกเลี่ยงนำยาที่มีรสหวาน
11. **แกงจีดเต้าหู้อ่อนกับต้มยำ:** เมนูนี้เป็นอีกเมนูที่ทำให้คุณแม่เพลิดเพลินไปกับมื้้อาหาร เพราะคุณแม่จะได้รับสารอาหารจากผัก เต้าหู้อ่อน และข้าวสวยหอม ๆ หมายเหตุคนท้องเป็นเบาหวานในช่วงควบคุมนำตาลที่สุด
12. **ผัดกระเพราไก่สับ:** สำหรับเมนูกระเพราคุณแม่ยังคงทานได้ แต่เพื่อสุขภาพที่ดีแนะนำให้คุณแม่เลือกทานเป็นเนื้อไก่จะดีกว่า เพราะเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีมันน้อย
13. **หมูย่างไม่ติดมัน:** หากคุณแม่ชื่นชอบการกินหมูย่าง สามารถทานหมูย่างได้ โดยเลือกหมูที่ไม่ติดหนัง มีมันน้อยอย่างหมูสันในจะดีที่สุด และควรระวังเรื่องนำจิ้นที่ปุงรสชาติจัดจ้าน เพราะอาจมีปริมาณนำตาลที่สูง
14. **ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลากราย:** ลูกชิ้นเป็นเมนูอาหารที่คนท้องที่เป็นเบาหวานทานได้แต่ควรจำกัดปริมาณ เนื่องจากในลูกชิ้นมีการใส่สารปุงแต่งอาหาร และควรเลือกทานเป็นลูกชิ้นปลาจะดีที่สุด เพราะมีไขมันน้อยกว่าลูกชิ้นหมูและลูกชิ้นเนื้อ
15. **ต้มจับฉ่ายเต้าหู้:** นอกจากผักที่ดีต่อร่างกายของคนท้องแล้ว เต้าหู้ยังหมายเหตุกับคุณแม่ที่เป็นเบาหวานด้วย โดยเฉพาะเต้าหู้ไข่ขาวที่ให้โปรตีนสูงแạmยังช่วยให้ยอดเยี่ยมกว่าเต้าหู้ไข่มีอีกด้วย
16. **ปลาเป็นหนี่งในวัตถุดีบหลักในเมนูอาหารคนท้องเป็นเบาหวานเลยก็ว่าได้** เพราะมีโคลีสเตรอรอลต่ำมีโปรตีนสูง ทงยังย่อยง่าย และเป็นแหล่งของโอมาก้า 3 ที่ดีทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง แต่คุณแม่ควรป้องรสด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้ได้รับปริมาณนำตาลที่มากเกินไป
17. **ผัดถั่วงอก:** ถั่วงอกผักตระกลถั่วที่ดีต่อคนท้องเป็นเบาหวาน เพราะมีสารที่ช่วยดูดซึมอาหารประเทกุนนำตาลให้ร่างกายนำไปใช้ได้ จึงช่วยควบคุมระดับนำตาลในเลือดได้
18. **มะม่วงนำหมูแดง:** คุณแม่สามารถทานมะม่วงได้ในปริมาณจำกัด โดยแยกเอาลูกชิ้นออก และไม่ควรปุงนำตาลและนำไปเผาเพิ่ม แต่ควรเพิ่มไฟเบอร์จากผักในปริมาณมาก ๆ แทน
19. **ผัดบรอกโคลี:** คนท้องเป็นเบาหวานสามารถทานผัดบรอกโคลีได้ตามต้องการ แต่อาจมีการเสริมโปรตีนระหว่างมือเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนด้วย
20. **แกงจีดผักกาดขาว:** แกงจีดอาหารสำหรับคนท้องเป็นเบาหวาน หากคุณแม่ต้องการเติมหมูลงไปแนะนำให้ใช้เนื้อหมูแดงไม่ติดมันสับแทนหมูสับติดมันจะดีกว่า

คนท้องเป็นเบาหวาน กินอะไรแทนน้ำหวานดี

ในผู้ป่วยเบาหวานทั่วไปสามารถใช้น้ำตาลเทียม อีซูลฟาม (Acesulfame

potassium) แทนน้ำตาลได้ แต่ไม่แนะนำให้ส่องไปในระหว่างทำอาหาร เนื่องจากน้ำตาลชนิดนี้สามารถใช้กับอาหารอย่างของอบและเครื่องดื่มที่ต้องการให้ความหวานได้ คนท้องและแม่ให้นมลูกสามารถใช้ปูรงอาหารและเครื่องดื่มได้ เพราะเมื่อกินเข้าไปแล้วจะไม่เกิดการสูญเสียร่างกายและยังถูกดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรขอคำแนะนำในการใช้น้ำตาลเทียมจากคุณหมอ ก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย เนื่องจากมีการจำกัดปริมาณต่อวัน

คนท้องเป็นเบาหวาน ดูแลตัวเองยังไงดี

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว คนท้องเป็นเบาหวานยังต้องดูแลตัวเองในเรื่องอื่น ๆ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในปริมาณที่คุณหมอกำหนด โดยมีคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ในแต่ละมื้อของคนท้องเป็นเบาหวาน สามารถทานข้าว กวยเตี๋ยวได้ในปริมาณที่พอเหมาะ แต่ควรทานปลา หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไม่ติดน้ำ หากต้องการทานเต้าหู้ให้เปลี่ยนจากเต้าหู้ขาวมาเป็นเต้าหู้ไข่ขาวแทน ทานผักให้มากขึ้น รวมถึงควรกินไข่ให้ได้สักดาวหละ 2-3 ฟอง หากคุณแม่มีไขมันในเลือดสูงให้หันไป吃 แอง และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่กะทิ

2. หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด

คุณแม่ควรเลือกทานผลไม้สดวันละ 2-3 มื้อต่อวัน หากผลไม้ขนาดใหญ่ ให้แบ่งเป็นชิ้นประมาณ 6-8 ชิ้นต่อ มื้อ หากเป็นผลไม้ขนาดเล็กให้ทาน 1-2 ผลต่อ มื้อ พยายามหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัดอย่างทุเรียน มะพร้าว มะม่วงสุก รวมถึงผลไม้อบแห้งด้วย

3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

คนท้องที่เป็นเบาหวานควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละประมาณ 8 แก้วต่อวัน

4. ออกร่างกายสม่ำเสมอ

คนท้องไม่ควรออกกำลังกายหนัก เพราะอาจส่งผลต่อลูกน้อยในท้อง โดยกิจกรรมออกกำลังกายที่คนท้องเป็นเบาหวานทำได้ คือ การเดินหรือการวิ่งเบา ๆ หรือว่ายน้ำ หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ วันละ 30 นาที เพื่อให้ระดับน้ำตาลอ้อยในระดับที่กำหนด และยังช่วยให้คุณแม่ร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น ทั้งนี้หากคุณแม่ต้องการออกกำลังกายควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ด้วย

5. หมั่นเช็คน้ำตาลในเลือด

คนท้องเป็นเบาหวานควรหมั่นวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองทุกวัน เพื่อดูว่าน้ำตาลอ้อยในระดับที่กำหนดหรือไม่ จากการเจาะเลือดด้วยเครื่องมือพกพา

6. ไม่กินจุกจิก

คุณแม่ควรควบคุมปริมาณอาหาร ต้องไม่กินอาหารจุกจิกโดยไม่จำเป็น งดขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เพราะอาจทำให้ระดับปริมาณนำatal ในเลือดสูงขึ้นอีกด้วย

7. ควบคุมปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสมและใกล้เคียงกัน

คุณแม่ควรควบคุมปริมาณอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมและใกล้เคียงกันในแต่ละมื้อ เพื่อให้สามารถควบคุมระดับนำatal ให้คงที่ในระหว่างวันได้ โดยควรทานอาหารให้ครบถ้วน 3 มื้อ และควรทานผลไม้สด 2-3 มื้อต่อวันเป็นประจำ

คนท้องเป็นเบาหวาน สามารถทานอาหารปกติได้ แต่ควรเลือกทานอาหารที่เหมาะสม โดยเลือกเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ที่คนเป็นเบาหวานทานได้แทน และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพตามที่คุณหมอแนะนำอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูระดับนำatal ในเลือด รวมถึงเข้ารับคำแนะนำในการดูแลตัวเองเพิ่มเติมจากคุณหมอ ในระหว่างนี้หากคุณแม่มีอาการอ่อนเพลีย มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด ลูกดินน้อยลงหรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้รีบไปพบคุณหมอทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบพความพัฒนาการต่างๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสีฟิงโกลูอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงนำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุนนำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- นำนมใส ดื่มอะไร สีนำนมแม่ ประโยชน์ของนำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- นำนมส่วนหน้าและนำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องนำนมที่แม่ต้องรู้
- นำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อนำนมอุดตัน ท่อนำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อนำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่นำนมน้อย

อ้างอิง:

1. เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรกินอย่างไร, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลา นครินทร์
2. อาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน, สถาบันสิรินธรเพื่อการพัฒนาระบบทางการแพทย์แห่งชาติ

3. เบาหวาน รับประทานอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลเปาโล
4. ผู้ป่วยเบาหวานควรทานของหวานอย่างไร...ให้ระดับนำตาลในเลือดไม่สูงเกิน ?, โรงพยาบาลพญาไท
5. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ผอมก็เป็นได้, โรงพยาบาลพญาไท
6. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
7. เบาหวานรู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชวัณย์
8. วิธีตรวจนำตาลในเลือด สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชวัณย์
9. แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับผักกาดขาว, คุยกับเบาหวานกับหมออาหาร
10. อาหารเพื่อสุขภาพผู้เป็นเบาหวาน, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
11. แนะนำผู้ป่วยเบาหวานกินปลา ซึ่งให้คุณค่าอาหารสูง, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
12. ถั่วงอก อาหารต้านโรคและวิธีบริโภคอย่างปลอดภัย, Pobpad
13. ผักน้ำเงี้ยว สูตรคุณและประโยชน์ของผักน้ำเงี้ยว 45 ข้อ, Medthai
14. นำตาลเทียม, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567 / 7 มีนาคม 2568

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ