

Tratarea diabetului gestational prin dieta si exercitii fizice

By *george*

Created 03/13/2009 - 19:29

Pentru o femeie insarcinata, nimic nu este mai important decat sanatatea sa si a copilului ei. De aceea, este esential ca toate femeile care doresc sa nasca un copil sanatos sa se informeze cu privire la eventualele afectiuni care pot aparea in timpul sarcinii. Una dintre aceste afectiuni care apare in timpul sarcinii si poate afecta sanatatea copilului este diabetul gestational.

Acest tip de diabet este specific femeilor insarcinate. O femeie insarcinata este diagnosticata cu diabet gestational doar daca inainte de a ramane insarcinata nu a suferit de diabet. Diabetul gestational se caracterizeaza prin cresterea nivelului de glucoza din sange care, din cauza ca pancreasul mamei nu mai produce suficienta insulina, nu mai poate fi absorbit de celule pentru a conferi energie organismului. Deficienta de insulina se datoreaza schimbarilor hormonale care au loc in timpul sarcinii. Daca nu este tratat la timp, diabetul poate avea consecinte foarte grave asupra sanatatii mamei si copilului.

Daca diabetul gestational nu este tratat in primul trimestru, copilul se poate naste cu defecte grave care ii afecteaza organe importante (ca inima sau creierul). In trimestrul al doilea, diabetul gestational netratat poate duce la o crestere in exces a fatului, care pune in pericol sanatatea mamei in momentul nasterii.

Deoarece diabetul gestational poate pune atat de multe probleme pentru sanatatea atat a copilului cat si a mamei, este esential ca aceasta afectiune sa fie depistata din timp. Toate femeile sunt testate obligatoriu intre saptamanile 24 si 28. Simptomele diabetului gestational difera foarte mult de cele ale diabetului normal, de aceea afectiunea nu se face simtita din timp.

Daca totusi prezentati unul sau mai multe din urmatoarele simptome, este recomandat sa va prezentati urgent la medic: urinare frecventa, foame si sete extrema, oboseala. Daca ati fost diagnosticata cu diabet gestational, este imperativ sa incepeti imediat tratamentul. Tratamentul pentru diabetul gestational se bazeaza in mare parte pe dieta si exercitii fizice dar poate fi complementat si cu o testare zilnica a nivelului de glucoza din sange sau injectii cu insulina.

Pe parcursul tratamentului, este foarte important sa-l tineti la curent pe medicul dumneavoastra cu orice schimbari fizice care survin pentru ca acesta sa poata, daca este nevoie, sa va ajusteze planul de dieta. O dieta sanatoasa si hranitoare este importanta pentru orice femeie insarcinata, inasa este esentiala pentru o femeie care sufera de diabet gestational. Primul pas este sa inlocuiti zaharul rafinat pe care il gasiti in sucuri, produse de patiserie, dulciuri, cu carbohidrati complecsi.

Carbohidrati complecsi pot fi obtinuti din fructe, legume, cereale integrale dar si aceste alimente trebuie consumate in cantitati moderate si complementate cu cantitati suficiente de proteine pentru a tine nivelul de glucoza din sange la un nivel normal. Cealalta parte integranta a unui tratament eficient pentru a tine sub control diabetul gestational este sportul. In timpul efortului fizic, nivelul de glucoza din sange scade deoarece este transformat de celule in energie. Exerciitiile fizice va ajuta in acelasi timp sa va feriti de problemele cardiovasculare care sunt asociate in mod normal cu diabetul.

Orice program zilnic de exercitii fizice trebuie elaborat in colaborare cu medicul, dar in principiu, activitatile fizice trebuie sa fie usoare. O sedinta de 30 de minute, efectuata zilnic sau de cel putin 3 ori pe saptamana este suficienta pentru mentinerea la nivel normal a glucozei din sange. Pentru a depune efortul fizic necesar puteti sa faceti innot, yoga, sau puteti pur si simplu sa va plimbati in parc. Daca suferiti de diabet gestational, o combinatie intre dieta si exercitii fizice este cea mai buna si sigura metoda de a controla nivelul de glucoza din sange.

Tratarea diabetului gestational prin dieta si exercitii fizice

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

[Dieta si nutritie](#)

[Endocrinologie si Diabet](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/articole/tratarea-diabetului-gestational-prin-dieta-si-exercitii-fizice>