

Рекомендации по профилактике гестационного сахарного диабета

Соблюдение этих рекомендаций поможет значительно снизить риск развития гестационного сахарного диабета (ГСД) и создаст оптимальные условия для здоровья матери и малыша.

1. Придерживайтесь основных принципов здорового питания^{1, 2}.



Дробность: 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса. Это поможет поддерживать стабильный уровень сахара в крови, избегая чувства голода и переедания.



Углеводы: ограничьте простые углеводы и сделайте акцент на сложных углеводах.



Белок: обязательно добавляйте в каждый прием пищи. Белок замедляет всасывание сахара в кровь и надолго дает чувство сытости.



Клетчатка: добавляйте овощи, зелень или цельнозерновые продукты к каждому основному приему пищи.



Вода: важно прислушиваться к своему телу — пейте столько, сколько вам хочется. Потребности могут меняться в зависимости от срока беременности, времени года и вашей активности.

Используйте «правило тарелки» в каждом приеме пищи



Включить в рацион

Сложные углеводы:

крупы (гречка, пшено, бурый/дикий рис, овсянка долгой варки, булгур, перловка);

хлеб (цельнозерновой или ржаной без добавления сахара);

овощи (все виды капусты, листовая зелень, кабачки, огурцы, помидоры, перец, стручковая фасоль, спаржа, сельдерей).

Белки:

животные (курица, индейка, кролик; нежирная рыба (треска, хек) 2–3 раза в неделю; яйца; творог 5–9%, греческий йогурт, кефир);

растительные (чечевица, нут, тофу).

Полезные жиры:

авокадо, орехи (горсть в день), семена (льна, чиа), оливковое масло холодного отжима.

Фрукты и ягоды:

яблоки, груши, цитрусовые, сливы, черника, малина, клубника (ешьте их в первой половине дня).

Ограничить или исключить из рациона

Простые углеводы и сахар:

сахар, мед, варенье, джемы, сиропы; конфеты, шоколад (кроме горького, в котором более 75% какао), печенье, выпечка, торты;

белый хлеб, булки, макароны из мягких сортов пшеницы.

Сладкие напитки:

пакетированные соки, газировка, сладкий чай и кофе.

Фрукты с высоким гликемическим индексом:

виноград, бананы, дыня, арбуз, манго, финики, инжир.

Скрытые сахара:

соусы, готовые полуфабрикаты, обезжиренные продукты.

Трансжиры:

маргарин, фастфуд, чипсы, продукты длительного хранения.

Варианты идеального перекуса



2. Витаминно-минеральная поддержка.

Прием витаминно-минеральных комплексов, подобранных с учетом триместров беременности, способствует снижению риска развития ГСД³.



Рекомендуемый состав комплексов по триместрам:

I триместр: метафолин (активная форма фолиевой кислоты) 400 мкг, йод и железо для профилактики дефектов развития и поддержки щитовидной железы.

II–III триместры: омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ЭПК и ДГК) для развития мозга и зрения плода, йод для устойчивого гормонального фона и метаболизма.

3. Соблюдайте ключевые принципы физической активности^{1, 2}.



Регулярность: лучше заниматься понемногу, но регулярно, чем 2 часа 1 раз в неделю.



Постепенность: начните с 10–15 минут в день и постепенно увеличивайте продолжительность. Цель — не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю. Оптимально разбить это на 5 занятий по 30 минут.



Умеренность: занятия должны проходить в комфортном темпе. Вы должны иметь возможность поддерживать разговор во время нагрузки.



Безопасность: избегайте упражнений на спине после первого триместра, прыжков, резких движений.



Питьевой режим: пейте воду до, во время и после тренировки.

Рекомендуемые виды активности



Ходьба: самый доступный и безопасный вид. Можно использовать беговую дорожку.



Плавание и аквааэробика: идеальный вариант для беременных. Вода снимает нагрузку с суставов и спины.



Занятия на эллиптическом тренажере или велотренажере: обеспечивают хорошую кардионагрузку с минимальной ударной нагрузкой на суставы.



Специализированная йога для беременных или пилатес: улучшают гибкость, силу и помогают контролировать дыхание.



Гимнастика на фитболе: снимает напряжение с поясницы, уменьшает боли в спине.



Соблюдая эти рекомендации, вы закладываете фундамент для здоровой беременности и гармоничного развития вашего малыша. Продолжайте в том же духе!

ГСД — гестационный сахарный диабет; ЭПК — эйкозапентаеновая кислота; ДГК — докозагексаеновая кислота; UNONA — Проспективное международное многоцентровое когортное исследование, оценивающее течение и исходы беременности у женщин, использующих различные схемы витаминной поддержки до и во время беременности (Prospective International Multicenter Observational Cohort Study Evaluating Progress and Outcomes of Pregnancy in Women Using Various Vitamin Support Regimens Before and During Pregnancy).

1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И. И. Дедова, М. В. Шестаковой, А. Ю. Майорова. — 11-й выпуск. — М.: 2023.

2. Клинические рекомендации МЗ РФ «Гестационный сахарный диабет», Российская ассоциация эндокринологов, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024 г.

3. Аганезова Н. В. Гестационный диабет — пути решения проблемы. (Микронутриентная поддержка женщин перед наступлением и во время беременности: практическая значимость международного исследования UNONA.) Доктор Ру. 2025; 24(5): 116–125.

СН-20250923-37