

نظام الغذاء الصحي المناسب لسكري الحمل

ما هو سكري الحمل

يحدث سكر الحمل أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب حدوث تغيرات في مستوى هرموناتك. ويسبب سكري الحمل ارتفاعاً في مستوى الجلوكوز (نوع من أنواع السكر) في الدم إلى أعلى مما ينبغي. وارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم عن المستوى الطبيعي أثناء فترة الحمل، قد يسبب مشاكل للجنين مثل كبر حجمه، والولادة المبكرة له، وصعوبة تحمله وضغوط الولادة، وانخفاض مستوى الجلوكوز بدمه بعد الولادة.

لماذا يكون نظام غذائك مهماً في فترة الحمل

إن اتباع نظام غذائي صحي سيساعدك على:

- توفير القيمة الغذائية الملائمة لك ولطفلك.
- التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم.
- التحكم في زيادة وزنك أثناء فترة الحمل

التغذية الملائمة لك ولطفلك:

من المهم أن تتناولين تشكيلة من الأطعمة الصحية المتنوعة تتناسب مع الاحتياج الغذائي لك ولطفلك. والغذاء الذي يُنصح به للنساء اللاتي يعانين من سكري الحمل، يماثل غذاء كل النساء الحوامل، ولكن مع بعض المبادئ التوجيهية الإضافية.

اشملي هذه الأطعمة في غذائك اليومي

فئة الطعام	الحصة اليومية	نموذج للحصة
الفواكه	2	1 تفاحة ، برتقالة متوسطة 1 كوب قطع فواكه طازجة / معلبه 2 مشمش ، خوخ صغيرة الحجم أو تناولي أحياناً: 1/2 كوب عصير فواكه 1/2 ملعقة كبيرة من الزبيب
الخضروات	5	1/2 كوب خضار مطهي أو 1 كوب سلطة خضار مشكل 1/2 كوب من حبوب الذرة 1/2 حبة متوسطة من البطاطس أو البطاطا الحلوة
الخبز الأسمر بالحبوب السيريال (cereal)	8 1/2	1 شريحة خبز 1/2 كوب عصيدة (porridge) 1/2 صمونه متوسطة (roll) 1/2 رغيف لبناني متوسط 2/3 كوب سيريال cereal flakes 1/4 كوب موزلي (muesli) 1/2 كوب أرز أو معكرونة مطهي 1/2 رغيف لبناني متوسط نودلز ، كنوا ، quinoa ، كسكس، برغل
الحليب، الرايب، الجبن، والبدائل	2 1/2	كوب واحد من الحليب أو بدائله (مثل حليب الصويا) يحتوي على ما لا يقل عن 100 ملغ من الكالسيوم لكل 100 مل. 2 شريحة جبن 200 جم حليب رايب
اللحم اللين وبدائله	3 1/2	65 جم لحم مطهي 170 جم توفو tofu 80 جم دجاج مطهي 30 جم المكسرات / البذور 100 جم سمك مطهي كوب واحد من البقوليات المطبوخة، مثل العدس والحمص 2 بيض حجم كبير

حدّي (تناولي بكميات قليلة) من:

- الأسماك التي تحتوي على مستويات مرتفعة من الزئبق :
يمكن تناول معظم أنواع الأسماك بأمان من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ومع ذلك، قد تحتوي بعض أنواع الأسماك على مستويات مرتفعة من الزئبق، مما قد يضر بنمو طفلك، ولذلك يجب الحد من تناولها على النحو التالي:
- جدي من تناول الأسماك المرتفعة المحتوى الزئبقي (فليك/القرش flake/shark، سورد فيش swordfish، برودبيل broadbill، مارلين marlin) الى حصة واحدة (150 جم) كل اسبوعين مع ملاحظة عدم تناول أي أسماك أخرى في هذين الأسبوعين.
- جدي من تناول الأسماك المتوسطة المحتوى الزئبقي إلى حصة واحدة في الأسبوع (أورانج رافى orange roughy، كات فيش catfish) مع ملاحظة عدم تناول أي أسماك أخرى في هذا الأسبوع.
- الكافين :اهدفي إلى تناول أقل من 200 مجم في اليوم (قهوة "كافية" بها: 90-200مجم في الفنجان 250م؛ الشاي به: 10-50 مجم في الفنجان 250م). يجب الامتناع عن تناول الشاي والقهوة في فترة الساعتين السابقة لفحص مستوى الجلوكوز في الدم.
- الأغذية ذات المستويات العالية من الدهون المشبعة أو من السكر المضاف، أو الملح المضاف.

تجنّبي (لا تتناولي)

- المشروبات الكحولية
- والطعام الأكثر عرضة للاحتواء على ميكروب الليستيريا والسالمونيلا (باكتريا)، كأصناف الجبن الأبيض الطري (مثل: الفيتا والجبن البلدي)؛ والطحينة، والحمص، وشرائح اللحوم الباردة (الديلي deli)؛ والسلطات الجاهزة؛ والبيض النيئ أو غير المطهو جيداً، واللحوم، والدواجن، والأسماك غير المطهية جيداً.

التحكّم في معدل السكر في الدم:

هناك عاملان أساسيان يجب عليك مراعاتهما عندما تحاولين التحكم في سكري الحمل بالنظام الغذائي:

1. نوعية الكربوهيدرات
2. كمية الكربوهيدرات

ما هي الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي:

- السكريات :مثل السكر المضاف في المشروبات الغازية والحلويات، أو السكريات الطبيعية الموجودة في الأطعمة الصحية مثل الفاكهة والحليب.
- النشويات :توجد في العديد من الأطعمة الصحية مثل الخبز والأرز والمعكرونة وبعض الخضروات، مثل البطاطس، وتتحول إلى الجلوكوز أثناء عملية الهضم.

الأطعمة التي تحتوي على نشويات

فئة الطعام	الأطعمة العالية الكربوهيدرات	الأطعمة المنخفضة الكربوهيدرات
الخبز الأسمر بالحبوب والسيرياك	الخبز، المعكرونة، الأرز، سيرياك الفطار، البقول مثل البرغل، والكسكس، والسمولينا semolina	
الفاكهة	كل الفاكهة بما في ذلك الفواكه المجففة وعصائر الفاكهة مثل التمر والزبيب والزبيب الذهبي المجفف	الأفوكادو
الخضروات	البطاطس، والبطاطا الحلوة، واليام (البطاطا اليمية)، والقرع (اليقطين)، والذرة، والبازلاء، والبقوليات (مثل الفاصوليا والحمص)، والعدس.	جميع الخضروات الأخرى المطبوخة وخضروات السلطات (ويُشار إليها بالخضروات "منخفضة النشويات")
الحليب، الرايب، الجبن، والبدائل	الحليب، حليب الصويا، الشوفان (soy, oat milks) والرايب	الجبن حليب اللوز غير المحلى (almond milk)
اللحوم قليلة الدهون والبدائل	البقول والعدس	اللحوم، الدجاج، السمك، البيض، توفو tofu الحبوب والمكسرات.

إن الأعشاب والبهارات مثل: الثوم، الكمون، النعناع، خلطة السبعة بهارات العربية، الكزبرة، الحبهان/الهيل، القرنفل، جوزة الطيب، القرفة، الفلفل، الزعتر، لا تحتوي على الكربوهيدرات ويمكن استخدامها لتعطي نكهة للأكل.

الأطعمة عالية الكربوهيدرات المذكورة أعلاه ستؤثر بشكل مباشر على مستويات الجلوكوز في الدم. لن تؤثر الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات بشكل كبير على مستويات الجلوكوز في الدم.

السكر:

الأغذية الكربوهيدراتية التي لا تحتوي على الكثير من القيمة الغذائية تتضمن سكر التحلية (الأبيض والبنّي) والمشروبات الغازية والشربات (/الكوردال cordial) والعسل والخلوى والكيك والبسكويت الحلو والشكولاتة، والبقلاوة والكنافة (أنواع الحلو المعسّلة). فمن الأفضل الحد من تناول هذه الأطعمة. فالكميات الصغيرة من هذه الأطعمة مثل ملعقة صغيرة من السكر أو العسل في مشروب ساخن يجب ألا ترفع من مستوى السكر في الدم كثيراً.

بدائل السكر (المُحليات) الصناعية:

هي لا تحتوي على الكربوهيدرات أو قد تحتوي على نسبة صغيرة منها. ويمكن استعمالها بكميات قليلة كبديل للسكر وهي آمنة الاستخدام أثناء الحمل. فهي تتضمن الأسبرتام (المعروف تجارياً باسم "إكوال" Equal)، والسكرالوز (المعروف تجارياً باسم "سبلندا" Splenda)، والإستيفيا Stevia. وهي موجودة أيضاً في المنتجات المصنوعة بالمحليات الصناعية مثل المشروبات الغازية الدايت.

ماذا عن الدهون؟

في حين أن الدهون لا تؤثر في مستويات الجلوكوز (سكر الدم) بالطريقة نفسها التي تؤثر بها الكربوهيدرات، يُوصى بتناول الدهون الصحية مثل الأسماك الدهنية، وزيت الزيتون، والمكسرات، والبذور، والأفوكادو.

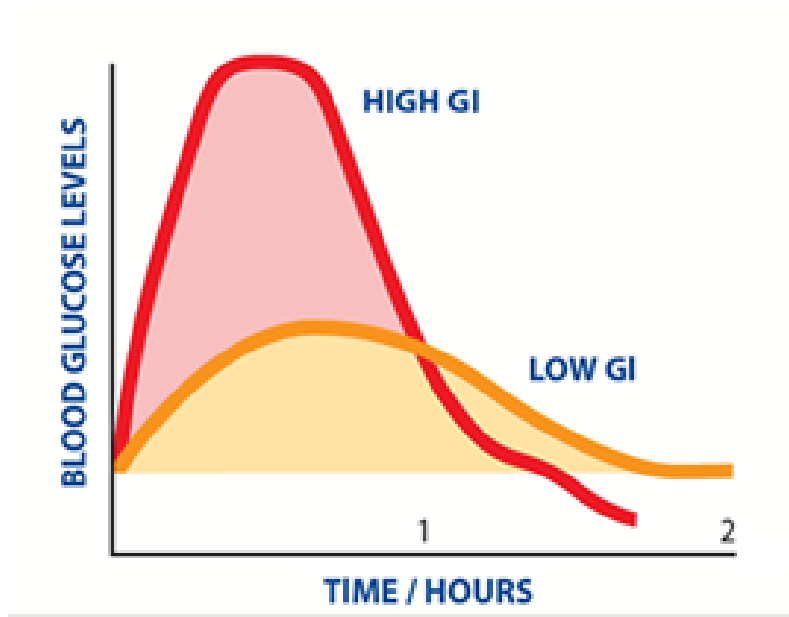
ما هو نوع الأطعمة الكربوهيدراتية التي يجب أن أتناولها

إن المؤشر الجليسيمي (Glycaemic Index: GI) هو مقياس لسرعة هضم الطعام الكربوهيدراتي وسرعة رفعه لمستويات الجلوكوز في الدم.

الطعام الكربوهيدراتي ذو المؤشر الجليسيمي المنخفض (Low GI) يرفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أبطأ.

أما الطعام الكربوهيدراتي ذو المؤشر الجليسيمي المرتفع (High GI) فيرفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أسرع.

ويوضّح الرسم البياني الآتي كيفية تأثير كل من الطعام ذي المؤشر الجليسيمي المرتفع والمنخفض على مستوى الجلوكوز في الدم على مدى ساعتين بعد تناول الطعام.



والكربوهيدرات منخفضة المؤشر الجليسيمي هي الاختيار المفضل للتحكم في مرض السكري، ويمكن أن تساعدك على تجنب استخدام الإنسولين.

استخدمي الجدول الموجود في الصفحة التالية للتعرف على الاختيارات منخفضة المؤشر الجليسيمي. فإذا كنتِ تأكلين الكثير من الأطعمة المذكورة في عمود الأطعمة مرتفعة المؤشر الجليسيمي، فيمكن استبدالها بأطعمة منخفضة المؤشر الجليسيمي من العمود المقابل.

يُرجى الرجوع إلى دليل التسوق من السوبرماركت (www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) للاطلاع على أسماء العلامات التجارية للمنتجات الموصى بها. ملاحظة: هذا الدليل غير مخصص للحمل بشكل خاص. يُرجى الاستمرار في اتباع توصيات سلامة الغذاء القياسية الخاصة بالحمل (راجع المعلومات الواردة في الصفحة الثانية

المؤشر الجلايسيمي للأطعمة الكربوهيدراتية

الأطعمة الكربوهيدراتية	منخفضة المؤشر الجلايسيمي (منخفضة الـ GI) ☒	مرتفعة المؤشر الجلايسيمي (مرتفعة الـ GI) ☒
الخبز والسيريال	✓ شرائح الخبز الأسمر بالحبوب وخبز العجين المخمر (السورودو) Sourdough ✓ خبز لبناني أسمر ✓ خبز أبيض منخفض الـ GI ✓ خبز مرحّح مصنوع منزلياً من الدقيق الأسمر ✓ خبز الفواكه ✓ الميوزلي غير المشوي Unroasted Museli ✓ عصيدة الشوفان الملفوف Rolled oats (porridge) ✓ حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة ✓ Up and Go	✗ شرائح الخبز الأبيض و صمونه bread roll من الدقيق الأبيض أو الأسمر ✗ الخبز اللبناني الأبيض ✗ الخبز التركي ✗ خبز التتور (مثل الخبز التركي) ✗ الدقيق الأبيض ✗ كورن فليكس Cornflakes فروت لوبس Fruit loops راييس بابلز Rice Bubbles كوكو بوبس Coco-Pops عصيدة الشوفان السريع الطي Instant oats (porridge)
الأرز والمعكرونة والنودلز والحبوب	✓ الأرز طويل الحبة مثل أرز البسمتي، ودونغار، وماهاتما (الأبيض أو البني). ✓ أرز "صن راييس" Sun Rice منخفض الـ GI أبيض أو أسمر ✓ معكرونة القمح (بيضاء أو سمراء) ✓ كل أنواع النودلز noodles ✓ البرغل ✓ برل كوسكوس Pearl couscous ✓ السيمولينا	✗ أرز الياسمين (البني أو الأبيض) ✗ الأرز متوسط الحبة (البني أو الأبيض) ✗ دقيق الذرة Polenta ✗ الكسكس
الخضروات النشوية	✓ البطاطا الحلوة برتقالية اللون ✓ ماركة "نيكولا" Nicola بطاطس كاريما Carisma and baby Carisma ✓ اليقطين - نوع البطرط Butternut pumpkin ✓ لذرة والبسلة ✓ البقول مثل العدس، الفول الأحمر، الفاصوليا البيضاء/اللوبياء، الحمص ✓ العدس ✓ الفلفل	✗ البطاطس - البطاطس البيضاء ✗ البطاطا الحلوة تابنفسجية اللون ✗ قرع العسل/اليقطين (كل الأنواع عدا البطرط Butternut)
الفاكهة	✓ البلح ✓ الأنواع التوت ✓ التفاح، الكمثرى، الموز ✓ الكرز، العنب ✓ النكتارين (الدراق)، الخوخ، المشمش، البرقوق ✓ النكتارين (الدراق)، الخوخ، المشمش، البرقوق ✓ الجريب فروت، المانجا ✓ الباشن فروت passion fruit، الرمان، الجوافة ✓ الأناناس ✓ الفواكه المعلبة في عصير الفاكهة (لا الشربات)	✗ البطيخ والشمام/الكانتالوب ✗ البطيخ والشمام/الكانتالوب ✗ فاكهة الليتشي المعلبة Canned Lychee ✗ شرائح الفاكهة المهروكة المجففة (لافاشاك Lavashak). ملاحظة: على الرغم من أن عصير الفاكهة والفواكه المجففة والافاشاك (رقائق الفاكهة المجففة) تتميز بمؤشر سكري منخفض نسبياً، فإنه يُصح بتناولها بكميات صغيرة فقط لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات. وتُعد الفاكهة الطازجة الخيار الأفضل.
الحليب والرايب	✓ الحليب والرايب ✓ حليب الصويا ورايب الصويا	✗ حليب الأرز والشوفان Oat and rice milk
البسكويت والقراميش (كراكرز crackers) وأمثالها	✓ كراكرز بالحبوب مثل "فايتا وبت بالتسعة حبوب" Vita Wheat 9 Grain ✓ مخبوزات الإفطار من أنكل توبي Uncle Toby's Breakfast Bake ✓ لوح الموسلي بالتوت الفاخر من كارمانز Carman's super berry museli bar	✗ الكيك ✗ مقرمشات الأرز وكعكات الأرز Rice crackers and rice cakes ✗ كراكرز مالحة بالدقيق الأبيض مثل & Sao, & Salada ✗ savoy رقائق الذرة المنفوخة والخبز المقرمش ✗ Puffed corn thins and crispbreads

البسكويت الحلو العادي، مثل بسكويت الدايجستيف Plain sweet biscuits such as digestive	✖	✓ الأيس كريم قليل الدسم والكاسترد قليل الدسم Low fat ice cream and custard ✓ مايلو أوفالتين Milo/Ovaltine	
--	---	---	--

ما هي كمية الكربوهيدرات التي يجب أن أتناولها؟

ننصح بتناول ما مجموعه حوالي 180 إلى 225 جراماً من الكربوهيدرات يومياً لتلبية احتياجاتك الغذائية أثناء الحمل.

. في الواقع، تزداد احتياجاتك من الكربوهيدرات خلال فترة الحمل، إذ يُعد الجلوكوز ضرورياً للنمو والتطور الصحي لطفلك

لا ينبغي لك تجنب الكربوهيدرات من أجل التحكم في مستويات الجلوكوز (سكر الدم).

كيفية حساب حصص الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية

- 15 جم من الكربوهيدرات = حصة واحدة من الكربوهيدرات
- 180 إلى 225 جم من الكربوهيدرات = 12 إلى 15 حصة من الكربوهيدرات

فيما يلي مثال على كيفية توزيع تناول الكربوهيدرات على مدار اليوم.

- اهدف إلى تناول 3 معايير من الكربوهيدرات (45 جم) للوجبة الأساسية
- تناول 1-2 معيار من الكربوهيدرات (15-30 جم) للوجبة الصغيرة



يوضح الجدول في الصفحة التالية أمثلة على حصص الكربوهيدرات

ليست جميع الأطعمة المدرجة ذات مؤشر سكري (GI) منخفض. كلما أمكن، اختاري الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض

استخدام كوب قياس (250 ملليلتر) لغرف الأطعمة الكربوهيدراتية يساعدك على حساب حصص الكربوهيدرات التي تتناولينها بشكل صحيح. مثلاً: كوب الرز أو المكرونة المطبوخين = 3 حصص من الكربوهيدرات.

حصص الأطعمة الكربوهيدراتية

الأطعمة الكربوهيدراتية	معيان واحد (15جم كربوهيدرات)
الخبز والسيريال	1 شريحة من الخبز 1/2 رغيف خبز صغير (bread roll). 1 صمونة صغيرة small bread roll 1/3 رغيف خبز لبناني 1 رغيف أسمر خبز بيتي مرحر صغير (30 جرام)
الأرز، المعكرونة والحبوب	1/3 كوب أرز مطهي 1/2 كوب نودلز مطهي 1/3 كوب مكرونة مطهي 1/3 كوب برغل أو كسكس مطهي/سمولينا
الخضروات النشوية	1 بطاطس صغيرة الحجم. 1/2 كوب بطاطا مسكرة 1 كوب قرع العسل (يقطينة) 1/2 كوب بقول مطهية أو معلبة 1/2 كوب ذرة و 1 كوز ذرة صغير 3/4 كوب عدس 1 1/2 كوب من البسلة / البازلاء الخضراء 2 حجم صغير قطعة فلفل حجم كبير (40جم) أو 4 قطعة فلفل
الفواكه	1 تفاحة، برتقالة، كمثرى، برقوق حجم متوسط 3 تمرات صغيرة، أو ثمرة كبيرة واحدة من (مدجول Medjool) 1/2 موزة كبيرة أو 1 موزة صغيره 1/2 كوب عصير فواكه 1 1/2 كوب شمام/ أناناس 1 كوب توت/ كرز 1 ثمرة رمان كاملة أو 1 ثمرة جريب فروت كاملة 1/2 كوب عصير فواكه 20 جم من رقائق الفاكهة المجففة أو شرائط الفاكهة المهروسة أو لفائف الفاكهة غير المَحلاة
الحليب	1 كوب (250 مل) من الحليب (جميع الأنواع، باستثناء حليب اللوز أو حليب الصويا غير المُحلّى).
الرايب	200 جم رايب 200 جم رايب سادة (افحصي دائماً البيانات الغذائية مغرفة واحدة من الزبادي المُجمّد)
البسكويت والقراميش/الكراكرز وأمثالها	2 كراكرز "رايفيتا" Ryvita 4 Vita-Weats 4 كراكرز "فايتا ويت" Vita Wheat 10 رقائق أرز (كراكرز الأرز) 6 بسكوت سلاسا أو سافوي (salada or) savoy صغير
دقيق	2 ملعقة دقيق أبيض/ أسمر

ملاحظة: الأطعمة المصنّفة ضمن فئة "تحتوي على كمية قليلة جدًا من الكربوهيدرات أو لا تحتوي عليها" والمذكورة في

الصفحة 3 = 0 حصص كربوهيدرات

الخيار الأول	الخيار الثاني	
وجبة الإفطار (3 معايير من الكربوهيدرات)	1 خبز لبناني أسمر + 2 ملعقة جبن كريمي متل/ مثلثين من جبن "البقرة الضاحكة" Laughing Cow™ + زعتر (أعشاب وسمسم) وزيتون	شريحتين من الخبز الأسمر بالحبوب + 1 بيضه + طماطم وخيار
وجبة خفيفة للصباح (2 معيار كربوهيدرات)	250ml milk + 30g nuts 250 مل حليب + 30 جم مكسرات	1 portion fruit + 200g plain yoghurt 1 معيار من الفكهة + 200 جم حليب رايب طبيعي
وجبة الغداء (3 معايير كربوهيدرات)	شوربة خضروات: (1 بطاطس صغيرة مع الخضروات غير النشوية مثل الجزر والكرفس والطماطم) اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) 2/3 كوب أرز بسماتي مطبوخ + 1/2 طبق سلطة أو خضروات أو سلطة خضروات غير نشوية	اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) + 1 كوب رز بسماتي مطبوخ + 1/2 طبق سلطة أو خضروات غير نشوية + 1 ملعقة كبيرة باباغونج
وجبة صغيرة بعد الظهر (2 معيار من الكربوهيدرات)	1 معيار من الفواكه + 4 كراكرز "فايتا ويت" Vita Weat crackers + أفوكادو + زبدة فول السوداني peanut butter	+ 1 شريحة خبز أسمر بالحبوب مع 1 كرة لبنة مع الزيتون.
وجبة العشاء (3 معايير من الكربوهيدرات)	سندوتش: (2 شريحة خبز أسمر بالحبوب، مع الدجاج / اللحوم، وسلطة الخضراوات) + 1 معيار من الفاكهة.	شوربة عدس (2/3 كوب عدس أصفر/بني مطهي مع الجزر والبصل والكرافس والطماطم والكمون) اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) + 1/3 رغيف خبز لبناني أسمر + سلطة تبولة (1/3 كوب برغل منقوع مع البقدونس والطماطم والبصل والخيار والنعناع وعصير الليمون والملح)
وجبة مسائية صغيرة (1 معيار كربوهيدرات)	200 جم من رايب بالفواكه	250 مل حليب + 30 جم مكسرات



تجنب الأكل في فترة الساعتين ما بين الوجبة وتحليل السكر في الدم.

ماذا أشرب؟

- اشربي الماء أساساً، والمياه الغازية والمعدنية السادة. أضيفي ليمون طازج للمذاق.
- الحليب السادة هو مصدر جيد للكالسيوم والبروتين. تذكرى بان الحليب يحتوي على الكربوهيدرات، ويجب أن تشملها في حساب الكربوهيدرات.
- يمكنك شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية "دايت" (عديمة السكر) باعتدال.

ماذا لو لازمني الشعور بالجوع؟

ذا كنت لا تزالين تشعرين بالجوع، فأضيفي إلى وجباتك الرئيسية والخفيفة أطعمة منخفضة الكربوهيدرات. راجعي الجدول في الصفحة الثالثة للاطلاع على قائمة الأطعمة "التي تحتوي على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات أو لا تحتوي عليها". كما يمكنك أيضاً الرجوع إلى الجدول في الصفحة الأولى لمعرفة الحصص الموصى بها من كل مجموعة غذائية.

ماذا لو ظلت قراءات سكر الدم مرتفعة لدي؟

في بعض الأحيان، ستحصلين على قراءات مرتفعة لجلوكوز الدم رغم أنك تتناولين الكمية والنوعية السليمة للكربوهيدرات. إذا صار هذا معك، فمن المهم أن لا تتجربي تناول الكربوهيدرات لأن الحد الكبير منها في الغذاء يؤدي إلى زيادة العرضة لحدوث مضاعفات الحمل. فبعض النساء يكنّ في حاجة إلى مساعدة إضافية للتحكم في مستويات الجلوكوز بالدم، وقد يحتجن إلى الانسولين.

بعد الولادة:

عادةً ما يرجع مستوى الجلوكوز بالدم إلى معدله الطبيعي بعد الولادة. ويمثل حدوث سكري الحمل احتمالاً أعلى لإصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري في المستقبل. ولكن، يمكن تقليل هذا الاحتمال عن طريق تناول الطعام الصحي، والتحكم في الوزن، وممارسة التمرينات البدنية بانتظام، وإرضاع الطفل رضاعة طبيعية.



لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مزيد من المشورة، يُرجى الاتصال بنا

قسم التغذية وعلم الحميات:

مستشفى الميرسي للنساء، هاتف: 03 8458 4165

مستشفى الميرسي بويريبي، هاتف: 03 8754 3150

في حالة الطوارئ، يُرجى الاتصال بالرقم 000 لطلب سيارة إسعاف أو التوجه إلى أقرب قسم طوارئ في مستشفى ميرسي هيلث أو أي مستشفى آخر

HEALTHY EATING FOR GESTATIONAL DIABETES

What is gestational diabetes?

Gestational diabetes occurs in pregnancy due to changes in your hormone levels. These changes can make the level of glucose (a type of sugar) in the blood too high. A higher than normal level of glucose in the blood while you are pregnant can cause problems for the baby, such as growing too large, early birth, distress during birth and low blood glucose levels after birth.

Why is your diet important in gestational diabetes?

Eating the right foods in pregnancy can help you:

- Get enough nutrition for you and your growing baby
- Control your blood glucose levels
- Gain your recommended amount of weight

Adequate nutrition for you and your baby

It is important to eat a variety of healthy foods to meet your and your baby's nutritional needs. The recommendations for women with gestational diabetes are like those for all pregnant women, with some additional guidelines.

General pregnancy recommendations on how much to eat

Food groups	Serves each day	Examples of one serve	
Fruit	2	1 medium apple, orange: 1 cup diced/canned fruit 2 small apricots, plums	or only occasionally: ½ cup fruit juice 1 ½ tablespoons sultanas
Vegetables	5	½ cup cooked or 1 cup raw/salad vegetables ½ cup corn kernels ½ medium potato/sweet potato	
Wholegrain breads and cereals	8 ½	1 slice bread ½ cup cooked porridge ½ medium roll ½ medium flat bread	⅔ cup cereal flakes ¼ cup muesli ½ cup cooked rice, pasta, noodles, quinoa, cous cous, bulghur
Milk, yoghurt, cheese and alternatives	2 ½	1 cup milk or alternatives (for example soy milk) with at least 100mg calcium per 100ml 2 slices cheese 200g yoghurt	
Lean meat or alternatives	3 ½	65g cooked meat 170g tofu 80g cooked chicken 30g nuts/seeds	100g cooked fish 1 cup cooked legumes/beans such as lentils and chickpeas 2 large eggs

Limit (eat in small amounts)

- High mercury fish: Most fish can safely be eaten 2 to 3 times per week. However some fish may contain high levels of mercury which can be harmful to your baby's development and should be limited as follows:
 - Limit high mercury fish (shark/flake, swordfish, broadbill, marlin) to one serve (150g) in two weeks with no other fish that fortnight.
 - Limit moderate mercury fish (orange roughy or catfish) to one serve (150g) in a week with no other fish that week.
- Caffeine. Aim to have less than 200mg per day (cafe coffee has 90-20mg/250ml, tea has 10-50mg/250ml). Coffee and tea should be avoided in the two hour period between eating and testing blood glucose levels.
- Unhealthy fats such as fatty meats and fried foods, added sugars and added salt.

Avoid (don't eat)

- Alcohol
- High risk listeria and salmonella (bacteria) foods such as soft white cheeses (such as feta/baladi), tahini, hommus, deli meats, pre-prepared salads and raw or under-cooked eggs, meat, poultry or fish.

Controlling your blood glucose levels

There are two main things to consider when managing your diabetes with diet:

1. Type of carbohydrate
2. Amount of carbohydrate

What are carbohydrates?

Carbohydrates are:

- Sugars - such as added sugar in soft drinks and sweets or natural sugars found in healthy foods like fruit and milk
- Starches - found in many healthy foods such as bread, rice, pasta, some vegetables, for example potato, that break down to glucose during digestion

Carbohydrate containing foods

Food group	High carbohydrate	Low carbohydrate
Wholegrain breads and cereals	Bread, pasta, rice, noodles, breakfast cereals, other grains such as bulghur, couscous, semolina	
Fruit	All fruit including juices and dried fruit (such as dates, raisins and sultanas)	Avocado
Vegetables	Potato, sweet potato, yams, pumpkin, corn, peas, legumes (beans and chickpeas) and lentils	All other cooked and salad vegetables (referred to as 'low starch' vegetables)
Milk, yoghurt, cheese and alternatives	Dairy, oat, sweetened almond and soy milks Yoghurt	Cheese Unsweetened almond and soy milk
Lean meats or alternatives	Legumes and lentils	Meat, chicken, fish, eggs, tofu, nuts and seeds

Herbs and spices e.g. garlic, cumin, mint, Arabian seven spice, coriander seeds, cardamom, cloves, nutmeg, cinnamon, pepper, and za'atar do not contain carbohydrate and can still be used to flavour food

The high carbohydrate foods above will directly affect your blood glucose levels. The foods which are low in carbohydrate will not significantly affect your blood glucose levels.

Sugar

Carbohydrate foods that don't contain much nutrition include table sugar (white and raw), soft drinks, sharbat (cordial), honey, lollies, cakes, sweet biscuits, chocolate, baklava and konafa (sweet desserts). It is best to limit these foods to avoid high blood glucose levels and for your general health. Small amounts of sugar (any type) or honey, such as one teaspoon in a hot drink, should not increase blood glucose levels much.

Intense or artificial sweeteners

Intense or artificial sweeteners contain either little or no carbohydrate. They are considered safe alternatives to sugar during pregnancy. Sweeteners include Aspartame (Equal), Sucralose (Splenda) and Stevia and are found in artificially sweetened products such as diet/zero soft drinks.

What about fats?

While fats do not affect your blood glucose levels in the same way as carbohydrates, it is recommended to eat healthier fats such as oily fish, olive oil, nuts, seeds and avocados.

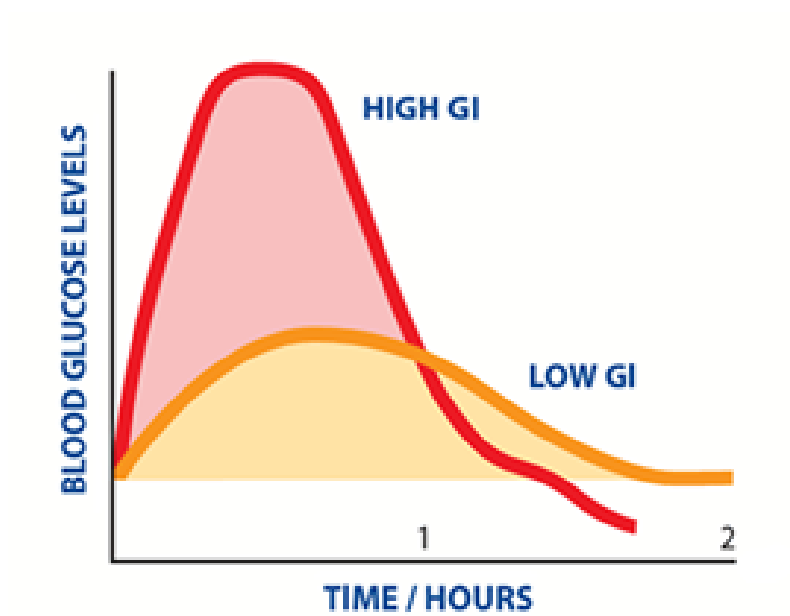
What type of carbohydrate foods should I eat?

The Glycaemic Index is a measure of how quickly or slowly a carbohydrate food digests and increases blood glucose levels.

A lower GI carbohydrate food will affect your blood glucose level more slowly

A higher GI carbohydrate food will affect your blood glucose level more quickly

The graph below shows how a high and low GI food affects your blood sugar level over a two hour period



Lower GI carbohydrates are the preferred choice for managing your diabetes and can help to avoid the need to use insulin.

The table on the next page shows you examples of lower GI and higher GI choices. If you often choose higher GI foods, try swapping them for options in the lower GI column.

Refer to the [Supermarket Shopping Guide](http://www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) (www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) for brand names of recommended products. Note: This guide is not specific to pregnancy. Please continue to follow standard food safety recommendations for pregnancy (see info provided on page 2).

Glycaemic index of carbohydrate foods

Carbohydrate food	✓ Lower GI	✗ Higher GI
Bread and cereals	✓ Multigrain bread, sourdough bread ✓ Wholemeal pita or Lebanese bread ✓ Low GI White bread ✓ Homemade flatbread made with wholemeal flour ✓ Fruit bread ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats (porridge) ✓ Wholegrain cereals ✓ Up and Go	✗ White, wholemeal bread slices or rolls ✗ White Lebanese bread ✗ Turkish bread ✗ Tanoor (like Turkish bread) ✗ White flour ✗ Cornflakes, Froot Loops, Rice Bubbles, Coco-Pops, Instant oats (porridge)
Rice, Pasta, Noodles and Grains	✓ Long grain rice such as basmati, doongara, mahatma (white or brown) ✓ SunRice Low GI (white and brown) ✓ Wheat pasta (white and wholemeal) ✓ All noodles ✓ Bulghur ✓ Pearl couscous (Ptitim) ✓ Semolina	✗ Jasmine rice (brown or white) ✗ Medium grain rice (brown or white) ✗ Polenta ✗ Couscous
Starchy vegetables	✓ Orange sweet potato ✓ Nicola, Carisma and baby Carisma potato ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn, peas ✓ Legumes such as red beans, kidney beans, chickpeas ✓ Lentils ✓ Falafel	✗ White potato, ✗ Purple sweet potato ✗ Pumpkin (varieties other than butternut)
Fruit	✓ Dates ✓ Berries ✓ Apple, pear, banana ✓ Cherries, grapes ✓ Orange, mandarin, kiwifruit ✓ Nectarine, peach, apricot, plum ✓ Grapefruit, mango ✓ Passionfruit, pomegranate, guava ✓ Pineapple ✓ Tinned fruit in natural juice (not syrup)	✗ Rockmelon, watermelon ✗ Tinned fruit (in syrup) ✗ Canned lychee ✗ Lavashak (fruit puree bar) Note: Although fruit juice, dried fruit and lavashak have a lower GI, consume only small amounts as they contain a lot of carbohydrate. Fresh fruit is preferable.
Milk and Yogurt	✓ Dairy milk and yoghurt ✓ Soy milk and yoghurt	✗ Oat and rice milk
Biscuits, crackers and extras	✓ Wholegrain crackers e.g. Vita-Weat 9 grain, Ryvita multigrain ✓ Uncle Toby's Breakfast Bakes ✓ Carman's super berry muesli bar ✓ Low fat ice cream and custard ✓ Milo, Ovaltine	✗ Cakes ✗ Rice crackers and rice cakes ✗ White crackers such as Savoy, Sao or Salada ✗ Puffed corn thins and crispbreads ✗ Plain sweet biscuits such as digestive

What amount of carbohydrate should I eat?

A total of approximately 180-225g of carbohydrate per day is recommended to meet your requirements in pregnancy.

Your carbohydrate needs are actually greater during your pregnancy. Glucose is needed for the healthy development of your baby.

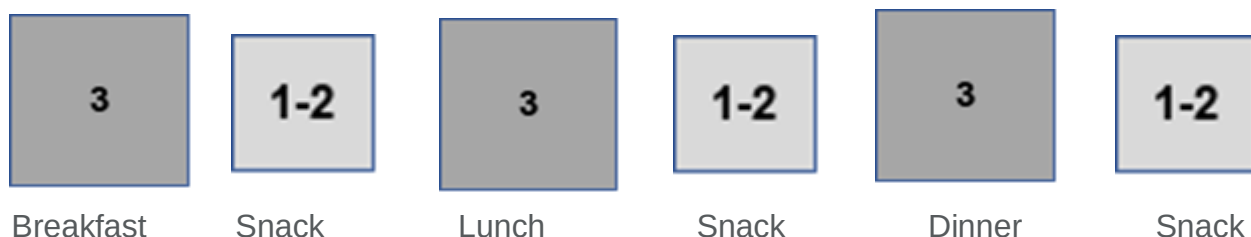
You should not avoid carbohydrates to control blood glucose levels.

How to count carbohydrates in portions.

- 15g of carbohydrate = 1 portion of carbohydrate
- 180 - 225g of carbohydrate = 12 -15 portions of carbohydrate

Below is an example of how you can spread out your carbohydrate intake throughout the day.

- **Eat three portions of carbohydrate (45g) at each main meal.**
- **Eat one to two portions of carbohydrate (15-30g) at each snack.**



The table on the next page shows you examples of carbohydrate portions.

Not all foods listed are low GI. Where possible eat low GI foods.

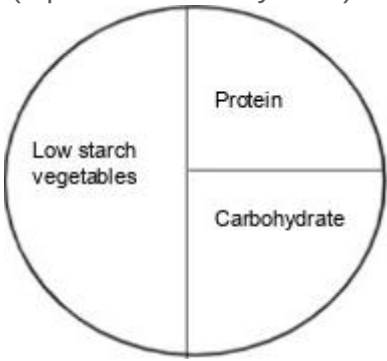
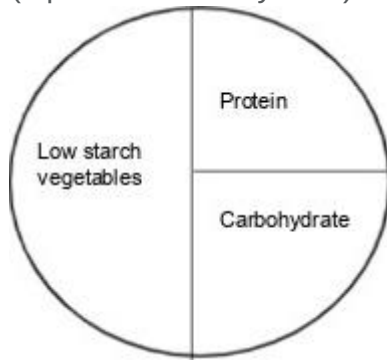
Using a metric measuring cup (250ml) to serve your carbohydrate foods can help you count your carbohydrate portions correctly. For example: 1 cup cooked rice/pasta = 3 carbohydrate portions.

Carbohydrate food portions

Carbohydrate food	One portion (15g carbohydrate)	
Breads and cereals	1 slice bread ½ bread roll 1 small dinner roll ⅓ Lebanese bread 1 small (30g) homemade flatbread	½ cup breakfast cereal 2 tablespoons or ¼ cup of muesli or raw oats ½ cup cooked oats 1½ Weet-Bix
Rice, pasta, noodles and grains	⅓ cup cooked rice ½ cup cooked noodles	⅓ cup cooked pasta ⅓ cup cooked bulghur/couscous/semolina
Starchy vegetables	1 small potato ½ cup sweet potato 1 cup pumpkin ½ cup canned/cooked legumes	½ cup corn kernels 1 small corn cob ¾ cup lentils 1½ cups green peas 2 large (40g) or 4 small falafel balls
Fruit	1 medium apple, orange, pear, peach 3 small dates, 1 large medjool date ½ large banana or 1 small banana ½ cup grapes 1½ cups melon or pineapple 1 cup berries/cherries 1 whole pomegranate or grapefruit ½ cup fruit juice 20g bar dried fruit sheets or pureed fruit strips or unsweetened rollups	3 medium apricots 2 small mandarins or kiwi fruit ½ mango 250g punnet strawberries 2 medium nectarines or plums ½ cup tinned fruit in juice 1½ tablespoons dried fruit mix 1 tablespoon sultanas 6 dried apricots or prunes 20g bar dried fruit sheets or pureed fruit strips or unsweetened rollups
Milk	1 cup (250ml) milk (all types, excluding unsweetened almond or soy milk)	
Yogurt	200g plain yoghurt 1 scoop frozen yoghurt	100g fruit yoghurt 2 small scoops ice cream 1/3 cup custard
Biscuits, crackers and extras	2 Ryvita 4 Vita-Weats 10 rice crackers 6 small salada or savoy	3 cups air popped popcorn 1 small muesli bar 3 multigrain corn thins or rice cakes
Flour	2 tablespoons wholemeal flour	

Note: The “little or no carbohydrate” foods from page 3 = 0 carbohydrate portions

Sample meal plan

	Option 1	Option 2
Breakfast (3 portions carbohydrate)	1 wholemeal Lebanese bread + 2 tablespoons cream cheese or 2 wedges Laughing Cow or 2 balls Labneh + Za'atar and olives	2 slices multigrain bread + 1 egg + Tomato and cucumber
Morning snack (2 portions carbohydrate)	250ml milk + 30g nuts	1 portion fruit + 200g plain yoghurt
Lunch (3 portions carbohydrate)  A plate example	Vegetable soup: (1 small potato plus non-starchy vegetables e.g. carrots, celery, tomatoes) Meat or chicken or fish (BBQ or grilled) + $\frac{2}{3}$ cup cooked basmati rice + $\frac{1}{2}$ plate salad or non-starchy vegetables	Meat or chicken or fish (e.g. BBQ, grilled) + 1 cup cooked basmati rice + $\frac{1}{2}$ plate salad or low starch vegetables + 1 tablespoon Babaganoush
Afternoon snack (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 4 Vita Weat crackers with avocado or peanut butter	1 slice multigrain bread with 1 ball Labneh and olives
Dinner (3 portions carbohydrate)  A plate example	Sandwich (2 slices wholegrain bread with chicken or meat and salad) + 1 portion fruit	Arabic lentil soup ($\frac{2}{3}$ cup cooked red or brown lentils, carrot, onion, asparagus, garlic, tomato, cumin) Meat or chicken or fish (BBQ or grilled) + $\frac{1}{3}$ wholemeal Lebanese bread + Tabbouleh salad ($\frac{1}{3}$ cup soaked bulghur, parsley, tomato, onion, cucumber, mint, lemon juice, salt)
Evening snack (1 portion carbohydrate)	200g tub fruit yoghurt	250ml milk + 30g nuts

Avoid eating in the two-hour period between your meal and blood glucose test.

What can I drink?

- Choose mainly water, plain mineral water and soda water. Add fresh lemon or lime for flavour.
- Milk provides a good source of calcium and protein. Remember that milk contains carbohydrate and needs to be included in your carbohydrate portions.
- Tea, coffee, diet soft drink and diet cordials can be consumed in moderation.

What if I still feel hungry?

If you still feel hungry add foods that are low in carbohydrate to your meals and snacks. Look at the table on page 3 for the list of “little or no carbohydrate” foods. You can also check the table on page 1 for serve recommendations for each food group.

What if my blood sugars are still high?

Sometimes you may be eating the right amount and type of carbohydrate but will still have high blood glucose levels. If this occurs it is important not to avoid carbohydrates or restrict them too much as this can impact you and your growing baby. Some women need extra help to manage their blood glucose levels and may require insulin.

After your pregnancy

Your blood glucose levels will usually return to normal after the birth of your baby. Gestational diabetes is a risk factor for developing Type 2 diabetes later in life. Eating healthy foods, controlling body weight, regular exercise and breastfeeding can reduce this risk.



For more information

If you have any questions or need further advice, please call us:

Department: Dietetics

Mercy Hospital for Women - Phone: 03 8458 4165

Werribee Mercy Hospital - Phone: 03 8754 3150

In the event of an emergency, please dial **000** for an ambulance or go to your nearest Mercy Health or other hospital emergency department.