



دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری در دوران بارداری به دلیل تغییرات در سطح هورمون رخ می دهد. این تغییرات می توانند سطح گلوکز (نوعی قند) را در خون بیش از حد بالا ببرند. سطح بالاتر از حد طبیعی گلوکز خون در دوران بارداری می تواند مشکلاتی برای نوزاد ایجاد کند، مانند بزرگ شدن بیش از حد نوزاد، زایمان زودرس، ناراحتی هنگام زایمان و/یا پایین آمدن سطح گلوکز خون پس از تولد.

چرا رژیم غذایی شما در صورت داشتن دیابت بارداری مهم است؟

خوردن غذاهای مناسب در دوران بارداری می تواند به شما کمک کند:

- برای خود و کودک در حال رشدتان به اندازه کافی تغذیه کنید
- سطح گلوکز خون خود را کنترل کنید
- به میزان توصیه شده وزن اضافه کنید

تغذیه مناسب برای شما و فرزندتان

مهم است که انواع غذاهای سالم را برای رفع نیازهای غذایی خود و کودکان مصرف کنید. توصیه های مربوط به زنان دارای دیابت بارداری، مشابه توصیه های مربوط به همه زنان باردار است، با این تفاوت که برخی دستورالعمل های اضافی نیز برای آنها وجود دارد.

توصیه های کلی بارداری در مورد میزان مصرف مواد غذایی

گروه های غذایی	مقدار مصرف روزانه	نمونه هایی از یک وعده
میوه	2	1 عدد سیب یا پرتقال متوسط 1 پیمانه میوه خرد شده/کنسرو شده 2 عدد زردآلو یا آلو کوچک یا فقط گاهی اوقات: 1 و 1/2 فاشق غذاخوری کشمش سلطانی 1/2 فنجان آب میوه 3 عدد خرما کوچک
سبزیجات	5	نصف فنجان سبزیجات پخته یا 1 فنجان سبزیجات خام/سالاد 1/2 فنجان دانه ذرت 1/2 سیب زمینی متوسط یا سیب زمینی شیرین
نان ها و غلات سبوس دار	8 و نیم	1 برش نان 1/2 فنجان فرنی پخته شده 1/2 رول متوسط 3/4 پیمانه غلات پرک شده 1/4 فنجان موسلی 1/2 فنجان برنج پخته شده، ماکارونی، نودل، کینوا، جو، بلغور 1/2 نان مسطح متوسط
شیر، ماست، پنیر و جایگزین های آنها	2 و نیم	1 فنجان شیر یا جایگزین های آن (مثلاً شیر سویا) با حداقل 100 میلی گرم کلسیم در هر 100 میلی لیتر 2 برش پنیر ماست 200 گرم
گوشت بدون چربی یا جایگزین های آن	3 و نیم	65 گرم گوشت پخته توفو 170 گرم 80 گرم مرغ پخته شده 30 گرم آجیل یا دانه ها 100 گرم ماهی پخته شده 1 پیمانه حبوبات/لوبیا پخته شده مانند عدس و نخود 2 عدد تخم مرغ بزرگ



محدود کنید (در مقادیر کم بخورید):

- ماهی‌های با جیوه بالا. بیشتر ماهی‌ها را می‌توان با خیال راحت 2 تا 3 بار در هفته مصرف کرد. با این حال، برخی از ماهی‌ها ممکن است حاوی مقادیر زیادی جیوه باشند که می‌توانند برای رشد کودک شما مضر باشند و باید مصرف آنها به شرح زیر محدود شود:
- مصرف ماهی‌های با جیوه بالا (کوسه ماهی، شمشیر ماهی، برودیل، مارلین) را به یک وعده (150 گرم) در دو هفته محدود کنید و در آن دو هفته هیچ ماهی دیگری مصرف نکنید.
- مصرف ماهی‌هایی با جیوه متوسط (مثل ماهی رافی نارنجی، گربه‌ماهی) را به یک وعده (150 گرم) در هفته محدود کنید و در آن هفته هیچ ماهی دیگری مصرف نکنید.
- کافئین سعی کنید روزانه کمتر از 200 میلی‌گرم کافئین مصرف کنید (قهوه 90 تا 120 میلی‌گرم در 250 میلی‌لیتر، چای 10 تا 50 میلی‌گرم در 250 میلی‌لیتر). از مصرف قهوه و چای در فاصله دو ساعت بین صرف غذا و آزمایش قند خون باید خودداری شود.
- چربی‌های ناسالم مانند گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ‌شده، قند و نمک افزوده.

اجتناب کنید (نخورید):

- الکل
- غذاهای پرخطر از نظر لیستریا و سالمونلا (باکتری‌ها) مانند پنیرهای سفید نرم مانند فتا، گوشت‌های فرآوری شده، ارده و حمص، سالادهای از پیش آماده شده و تخم مرغ، گوشت، مرغ یا ماهی خام یا نیم‌پز. کشک (شیر/ ماست تخمیر شده) را بجوشانید.

کنترل سطح گلوکز خون

هنگام مدیریت دیابت با رژیم غذایی، دو نکته اصلی وجود دارد که باید در نظر بگیرید:

1. نوع کربوهیدرات
2. مقدار کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها چه هستند؟

کربوهیدرات‌ها عبارتند از:

- قندها - مانند قند اضافه شده در نوشابه‌ها و شیرینی‌ها یا قندهای طبیعی موجود در غذاهای سالم مانند میوه و شیر
- نشاسته‌ها - در بسیاری از غذاهای سالم مانند نان، برنج، ماکارونی، برخی سبزیجات، به عنوان مثال سیب زمینی، یافت می‌شوند که در طول هضم به گلوکز تجزیه می‌شوند.

غذاهای حاوی کربوهیدرات

گروه غذایی	غذاهای حاوی کربوهیدرات	کربوهیدرات کم یا بدون کربوهیدرات
نان‌ها و غلات سبوس‌دار	نان، ماکارونی، برنج، نودل، غلات صبحانه، سایر غلات مانند بلغور و جو	
میوه	تمام میوه‌ها شامل آبمیوه‌ها و میوه‌های خشک (مانند خرما، کشمش و کشمش سلطانی)	آووکادو
سبزیجات	سیبزمینی، سیبزمینی شیرین، کدو تنبل، ذرت، نخود فرنگی، حبوبات (لوبیا و نخود) و عدس	سایر سبزیجات پخته و سالادی (که به عنوان سبزیجات «کم نشاسته» شناخته می‌شوند)
شیر، ماست، پنیر و جایگزین‌های آنها	لبنیات، جو دوسر، شیر بادام شیرین و شیر سویا ماست	پنیر شیر بادام و سویای بدون شکر
گوشت بدون چربی یا جایگزین‌های آن	حبوبات، عدس، لپه	گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، توفو، آجیل و دانه‌ها

گیاهان و ادویه‌ها مانند فلفل قرمز تازه، سیر، ادویه پنج‌گانه، پودر کاری و سس سویا حاوی کربوهیدرات نیستند و هنوز هم می‌توانند برای طعم دادن به غذا استفاده شوند.

غذاهای پرکربوهیدرات قید شده در بالا مستقیماً بر سطح گلوکز خون شما تأثیر می‌گذارند. غذاهایی که کربوهیدرات کمی دارند، تأثیر قابل توجهی بر سطح قند خون شما نخواهند داشت.

شکر

غذاهای کربوهیدراتی که حاوی مواد مغذی زیادی نیستند شامل شکر (سفید و خام)، نوشابه‌ها، شربت، عسل، آب‌نبات چوبی، کیک، بیسکویت شیرین، شکلات و دسرهایی مانند زولبیا بامیه می‌شوند. بهتر است برای جلوگیری از افزایش سطح گلوکز خون و حفظ سلامت عمومی خود، مصرف این غذاها را محدود کنید. مقادیر کم شکر (هر نوع) یا عسل، مثلاً یک قاشق چایخوری در یک نوشیدنی گرم، نباید سطح گلوکز خون را زیاد افزایش دهد.

شیرین‌کننده‌های قوی یا مصنوعی

شیرین‌کننده‌های قوی یا مصنوعی حاوی کربوهیدرات کم یا بدون کربوهیدرات هستند. آنها جایگزین‌های بی‌خطری برای شکر در دوران بارداری محسوب می‌شوند. شیرین‌کننده‌ها شامل اسپارتام (Equal)، سوکralوز (Splenda) و استویا هستند و همچنین در محصولات شیرین‌شده مصنوعی مانند نوشابه‌های رژیمی/بدون شکر یافت می‌شوند.

در مورد چربی‌ها چه طور؟

اگرچه چربی‌ها به اندازه کربوهیدرات‌ها بر سطح قند خون شما تأثیر نمی‌گذارند، اما توصیه می‌شود چربی‌های سالم‌تری مانند ماهی چرب، روغن زیتون، آجیل، دانه‌ها و آووکادو مصرف کنید.

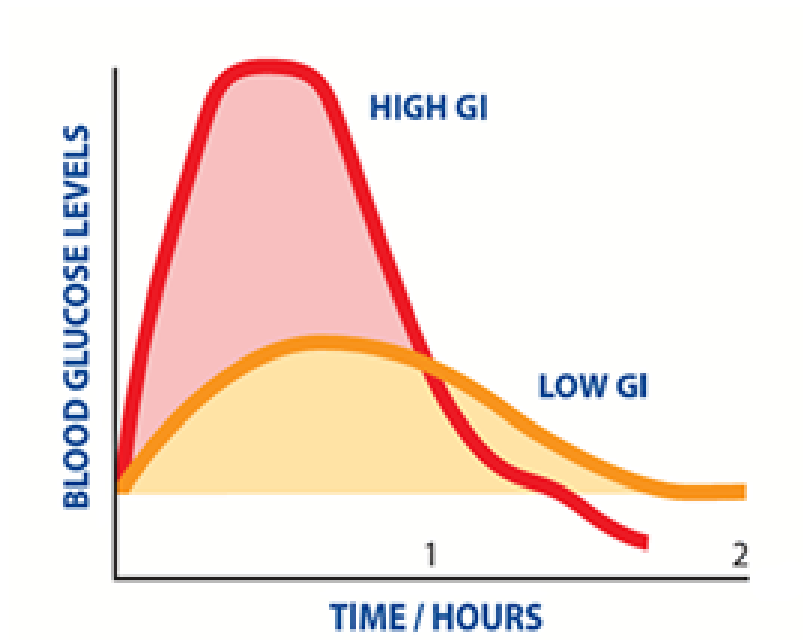
چه نوع غذاهای کربوهیدراتی باید بخورم؟

شاخص گلیسمی معیاری است که نشان می‌دهد یک غذای کربوهیدراتی با چه سرعتی یا کندی هضم می‌شود و سطح گلوکز خون را افزایش می‌دهد.

یک غذای کربوهیدراتی با شاخص گلیسمی پایین، آهسته‌تر بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد.

یک غذای کربوهیدراتی با شاخص گلیسمی بالاتر، سریع‌تر بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد.

نمودار زیر نشان می‌دهد که چگونه یک غذای با شاخص گلیسمی بالا و پایین، در یک دوره دو ساعته بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد.



کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی پایین، انتخاب ارجح برای مدیریت دیابت هستند و می‌توانند به جلوگیری از نیاز به استفاده از انسولین کمک کنند.

جدول صفحه بعد نمونه‌هایی از انتخاب‌های GI پایین‌تر و GI بالاتر را به شما نشان می‌دهد. اگر اغلب غذاهایی با شاخص گلیسمی بالاتر انتخاب می‌کنید، سعی کنید آنها را با گزینه‌هایی در ستون شاخص گلیسمی پایین‌تر جایگزین کنید.

برای اطلاع از نام‌های تجاری محصولات پیشنهادی، به [راهنمای خرید از سوپرمارکت](http://www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) (www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) مراجعه کنید. توجه: این راهنما مختص دوران بارداری نیست. لطفاً به رعایت توصیه‌های استاندارد ایمنی مواد غذایی در دوران بارداری ادامه دهید (به اطلاعات ارائه شده در صفحه 2 مراجعه کنید).

شاخص گلیسمی غذاهای کربوهیدراتی

غذای کربوهیدراتی	☑ شاخص گلیسمی پایین تر	☒ شاخص گلیسمی بالاتر
نان و غلات	✓ نان چند غله ✓ نان خمیر ترش ✓ نان لبنانی کامل یا نان پیتا ✓ نان میوه‌ای ✓ نان سفید با شاخص گلیسمی پایین ✓ سنگک (نان سبوس‌دار تخمیر شده) ✓ موسلی برشته نشده ✓ جو دوسر پرک شده (فرنی) ✓ Up & Go	✗ نان سفید یا نان سبوس‌دار ✗ نان سفید لبنانی ✗ نان ترکی ✗ آرد سفید ✗ بربری (نان سفید پهن، مانند نان ترکی) ✗ لواش (نان سفید بدون خمیرمایه) ✗ کورن فلکس، فروت لوپس ✗ رایس بابلز، کوکو-پاپس ✗ جو دوسر فوری (فرنی)
برنج، ماکارونی، نودل و غلات	✓ برنج دانه بلند، مانند باسماتی، دونگارا، ماهاتما (سفید یا قهوه‌ای) ✓ برنج وحشی ✓ سان رایس با شاخص گلیسمی پایین (سفید و قهوه‌ای) ✓ پاستای گندم (سفید و سبوس‌دار) ✓ همه نودل‌ها ✓ جو، بلغور	✗ برنج دانه کوتاه سفید یا قهوه‌ای
سبزیجات نشاسته‌ای	✓ سیب زمینی شیرین نارنجی ✓ سیب زمینی نیکولا ✓ سیب زمینی کاریزما و بیبی کاریزما ✓ ریشه یام ✓ کدو حلوائی باترنات ✓ ذرت ✓ حبوبات و عدس مانند لوبیا قرمز، لوبیا قرمز دانه درشت، نخود، لپه (نخود فرنگی)، لوبیا چشم بلبلی، ماش	✗ سیب زمینی سفید ✗ سیب زمینی شیرین بنفش ✗ کدو حلوائی (انواعی غیر از باترنات)
میوه	✓ توت فرنگی، شاه توت، سایر انواع توت ✓ خرما ✓ سیب، گلابی، موز ✓ گیلان، انگور ✓ پرتقال، نارنگی، کیوی ✓ شلیل، هلو، زردآلو، آلو ✓ گریپ فروت، انبه ✓ پشن فروت، انار، گواوا ✓ آناناس ✓ میوه کنسرو شده در آبمیوه طبیعی (نه شربت)	✗ خربزه، هندوانه ✗ میوه کنسرو شده (در شربت) ✗ کنسرو لیچی ✗ کمپوت میوه (در شربت) ✗ لواشک (ورقه پوره میوه) توجه: اگرچه آبمیوه، میوه‌های خشک و لواشک شاخص گلیسمی پایین‌تری دارند، اما به دلیل داشتن کربوهیدرات زیاد، فقط مقدار کمی از آنها را مصرف کنید. میوه تازه ترجیح داده می‌شود.
شیر و ماست	✓ شیر و ماست لبنی ✓ شیر و ماست سویا	✗ شیر جو دوسر و برنج
بیسکویت، کراکر و سایر خوراکی‌ها	✓ کراکرهای سبوس‌دار مانند ویتا-ویت 9 غله، ریویتا چند غله ✓ شیرینی‌های صبحانه آنکل توبی ✓ موسلی بار کارمنز سوپر بری ✓ بستنی و کاستارد کم چرب ✓ میلو/اوالتین	✗ کیک‌ها ✗ کراکر برنجی و رایس کیک ✗ نان‌های ترد و پفکی ذرت ✗ کراکرهای سفید نمکی مانند ساوی، سائو، سالادا ✗ بیسکویت‌های شیرین ساده مانند دایجستیو

چه مقدار کربوهیدرات باید مصرف کنم؟

در مجموع تقریباً 180 تا 225 گرم کربوهیدرات در روز برای تأمین نیازهای شما در دوران بارداری توصیه می‌شود. نیاز شما به کربوهیدرات در دوران بارداری در واقع بیشتر است. گلوکز برای رشد سالم کودک شما مورد نیاز است. برای کنترل سطح گلوکز خون، نباید از مصرف کربوهیدرات‌ها اجتناب کنید.

نحوه شمارش کربوهیدرات‌ها در وعده‌های غذایی

- 15 گرم کربوهیدرات = 1 واحد کربوهیدرات
- 180 تا 225 گرم کربوهیدرات = 12 تا 15 واحد کربوهیدرات

در زیر مثالی از نحوه پخش کردن کربوهیدرات دریافتی در طول روز آورده شده است.

- در هر وعده غذایی اصلی، سه واحد کربوهیدرات (45 گرم) مصرف کنید.
- در هر میان وعده، یک تا دو واحد کربوهیدرات (15 تا 30 گرم) مصرف کنید.



جدول صفحه بعد نمونه‌هایی از وعده‌های کربوهیدرات را به شما نشان می‌دهد.

همه غذاهای ذکر شده دارای شاخص گلیسمی پایین نیستند. در صورت امکان، غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین مصرف کنید. استفاده از پیمانه اندازه‌گیری (250 میلی‌لیتری) برای سرو غذاهای کربوهیدراتی می‌تواند به شما کمک کند تا میزان کربوهیدرات مصرفی خود را به درستی محاسبه کنید. برای مثال: 1 پیمانه برنج/ماکارونی پخته شده = 3 واحد کربوهیدرات.

غذای کربوهیدراتی	یک واحد (15 گرم کربوهیدرات)
نان و غلات	1 برش نان یا نان میوه‌ای 1/2 نان رول 1 عدد نان رول کوچک مخصوص شام 1/3 نان لبنانی یا پیتا سنگک 30 گرم 1/2 فنجان غلات صبحانه 1/4 فنجان موسلی یا جو دوسر خام 1/2 فنجان جو دوسر پخته شده 1/2 ویت-بیکس
برنج، ماکارونی، نودل و غلات	1/3 پیمانه برنج پخته (دانه بلند) 1/2 پیمانه نودل پخته شده 1/3 پیمانه پاستای سفید پخته شده 1/2 جو پخته شده 1/2 پیمانه بلغور پخته شده
سبزیجات نشاسته‌ای	1 عدد سیب‌زمینی کوچک 1/2 سیب زمینی شیرین (1/2 فنجان) 1/2 فنجان حبوبات کنسروی یا پخته شده: (لوبیا قرمز یا لوبیا چشم بلبلی، نخود، ماش) 1 پیمانه کنو حلویایی 3/4 فنجان عدس، لپه (نخود زرد نصف شده) 1/2 فنجان دانه ذرت 1 عدد بلال ذرت کوچک 1 و 1/2 پیمانه نخود سبز
میوه	2 فنجان توت 3 عدد خرما، 1 عدد خرما مچول بزرگ، نصف یک موز بزرگ یا 1 عدد موز کوچک 1/2 فنجان انگور 1 و نیم پیمانه خربزه یا آناناس 1 فنجان توت یا گیلاس 2 عدد شلیل یا آلو متوسط 6 عدد زردآلو یا آلو خشک 1 ورقه (20 گرم) لواشک 1/2 فنجان آب میوه 1 عدد سیب، پرتقال، گلابی، هلو متوسط 3 عدد زردآلو متوسط 1/2 انبه 2 عدد نارنگی یا کیوی کوچک یک ظرف 250 گرمی توت فرنگی 1/2 فنجان میوه کنسرو شده 1 و نیم قاشق غذاخوری مخلوط میوه‌های خشک 1 قاشق غذاخوری کشمش سلطانی 1 عدد انار یا گریپ فروت کامل
شیر	1 فنجان (250 میلی‌لیتر) شیر (همه انواع، به جز شیر بادام یا سویای بدون شکر)
ماست	200 گرم ماست ساده 1 اسکوپ کوچک بستنی 1/3 پیمانه کاستارد 100 گرم ماست میوه‌ای 1 اسکوپ ماست یخزده
بیسکویت، کراکر و سایر خوراکی‌ها	2 عدد ریوایتا 4 ویتا-ویتز 10 عدد رایس کراکر 6 عدد سالادا یا ساوی کوچک 3 فنجان پاپ کورن 1 عدد موسلی بار کوچک 3 عدد نان ذرت چند غله یا رایس کیک
آرد	2 قاشق غذاخوری آرد سفید یا سبوس‌دار

توجه: غذاهای «کم کربوهیدرات یا بدون کربوهیدرات» از صفحه 3 = 0 واحد کربوهیدرات

صبحانه (3 واحد کربوهیدرات)	1 عدد نان لبنانی سیوس‌دار + 2 قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای یا 40 گرم پنیر زرد + 1-2 عدد تخم مرغ
میان وعده صبحگاهی (2 واحد کربوهیدرات)	1 واحد میوه + 250 میلی‌لیتر شیر
ناهار (3 واحد کربوهیدرات)	خورش قورمه‌سبزی گوشت‌هایی مانند گوشت بره + $\frac{2}{3}$ پیمانه برنج باسماتی پخته شده + $\frac{1}{4}$ پیمانه لوبیا قرمز + $\frac{1}{2}$ بشقاب سبزیجات کم نشاسته + سبزی سرخ‌شده، لیمو خشک + 100 گرم ماست ساده
عصرانه؛ (2 واحد کربوهیدرات)	$\frac{1}{2}$ نان لبنانی سیوس‌دار: + 1 عدد بادمجان کبابی یا بخارپز + $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری کشک + پیاز سرخ شده و ادویه‌هایی مانند زردچوبه و نعناع خشک.
شام (3 واحد کربوهیدرات)	زرشک پلو: 1 عدد سینه مرغ آب‌پز با هویج و پیاز + $\frac{2}{3}$ پیمانه برنج زعفرانی (باسماتی) پخته شده + نصف بشقاب سالاد مثلاً کاهو، خیار، گوجه فرنگی یا سبزیجات کم نشاسته + 1 قاشق غذاخوری زرشک با 1 قاشق چایخوری شکر
یک نمونه بشقاب	
میان وعده عصرانه (1 واحد کربوهیدرات)	4 عدد خرما + 30 گرم آجیل

از خوردن غذا در فاصله دو ساعت بین وعده غذایی و آزمایش قند خون، خودداری کنید.

چه چیزهایی را می توانم بنوشم؟

- عمدتاً آب، آب معدنی ساده و آب گازدار را انتخاب کنید. برای طعم بهتر، لیموی تازه یا لیموترش سبز اضافه کنید.
- شیر منبع خوبی از کلسیم و پروتئین را فراهم می کند. به یاد داشته باشید که شیر حاوی کربوهیدرات است و باید در وعده های کربوهیدراتی شما گنجانده شود. این شامل قهوه ای که با شیر درست می شود (اغلب یک فنجان کامل شیر) نیز می شود.
- چای، قهوه، نوشابه ها و شربت های رژیمی را می توان در حد اعتدال مصرف کرد.

اگر هنوز احساس گرسنگی کنم چه؟

اگر هنوز احساس گرسنگی می کنید، غذاهای کم کربوهیدرات بیشتری به وعده های غذایی و میان وعده های خود اضافه کنید. برای فهرست غذاهای «کم کربوهیدرات یا بدون کربوهیدرات» به جدول صفحه 3 مراجعه کنید. همچنین می توانید جهت اطلاع از میزان مصرف پیشنهادی برای هر گروه غذایی، به جدول صفحه 1 مراجعه کنید.

اگر قند خونم هنوز بالا باشد چه؟

گاهی اوقات ممکن است مقدار و نوع کربوهیدرات مناسبی مصرف کنید اما همچنان سطح گلوکز خون بالایی داشته باشید. اگر این اتفاق افتاد، مهم است که از مصرف کربوهیدرات ها خودداری نکنید یا آنها را بیش از حد محدود نکنید، زیرا این امر می تواند بر شما و کودک در حال رشدتان تأثیر بگذارد. برخی از زنان برای مدیریت سطح قند خون خود به کمک بیشتری نیاز دارند و ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند.

بعد از بارداری شما

آیا من در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستم؟

سطح گلوکز خون شما معمولاً پس از تولد نوزاد به حالت عادی برمی گردد. دیابت بارداری یک عامل خطر برای ابتلا به دیابت نوع 2 در مراحل بعدی زندگی است. خوردن غذاهای سالم، کنترل وزن بدن، ورزش منظم و شیردهی می تواند این خطر را کاهش دهد.



جهت کسب اطلاعات بیشتر



در صورت داشتن هرگونه سوال یا نیاز به مشاوره بیشتر، لطفاً با ما تماس بگیرید:
بخش: تغذیه

بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: 0384584165

بیمارستان مرسی وریدی

تلفن: 0387543150

در صورت بروز شرایط اضطراری، لطفاً با شماره 000 برای آمبولانس تماس بگیرید یا به نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان مرسی یا هر بیمارستان دیگری مراجعه کنید.

HEALTHY EATING FOR GESTATIONAL DIABETES



Mercy Health
Care first

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/or 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 similar to 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 or orange 1 cup diced/canned fruit 2 small apricots or plums	or only occasionally: 1 ½ tablespoons sultanas ½ cup fruit juice 3 small dates
Vegetables	5	½ cup cooked or 1 cup raw/salad vegetables ½ cup corn kernels ½ medium potato or sweet potato	
Wholegrain breads and cereals	8 ½	1 slice bread ½ cup cooked porridge ½ medium roll ⅔ cup cereal flakes	¼ cup muesli ½ cup cooked rice, pasta, noodles, quinoa, barley, bulghur ½ medium flat bread
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 or 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, 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 90-120mg/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 e.g. feta, deli meats, tahini and hommus, pre-prepared salads and raw or under-cooked eggs, meat, poultry or fish. Boil kashk (fermented milk/yoghurt dish).

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	Carbohydrate containing foods	Little or no carbohydrate
Wholegrain breads and cereals	Bread, pasta, rice, noodles, breakfast cereals, other grains such as bulghur and barley	
Fruit	All fruit including juices and dried fruit (such as dates, raisins and sultanas)	Avocado
Vegetables	Potato, sweet potato, 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, lentils, laph	Meat, chicken, fish, eggs, tofu, nuts and seeds

Herbs and spices e.g. fresh chilli, garlic, five spice, curry powder and soy sauce 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/syrup), honey, lollies, cakes, sweet biscuits, chocolate and desserts such as zoolbia bamieh. 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, e.g. 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 also 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.

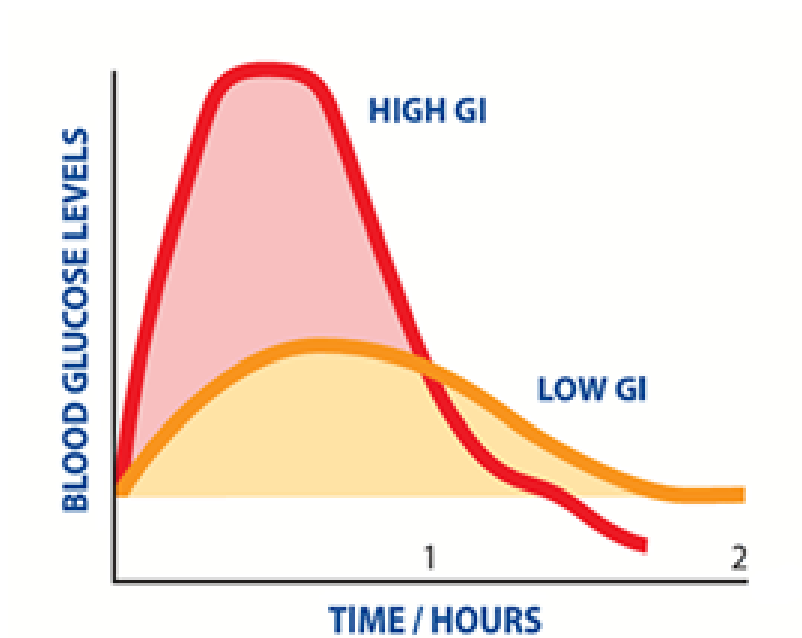
What type of carbohydrate foods should I eat?

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 Lebanese or pita bread ✓ Fruit bread ✓ Low GI white bread ✓ Sangak (wholegrain leavened bread) ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats (porridge) ✓ Up & Go	✗ White or wholemeal bread ✗ White Lebanese bread ✗ Turkish bread ✗ White flour ✗ Barbari (white flatbread, like Turkish) ✗ Lavash (white unleavened flatbread) ✗ 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) ✓ Wild rice ✓ SunRice Low GI (white and brown) ✓ Wheat pasta (white and wholemeal) ✓ All noodles ✓ Barley, bulghur	✗ White or brown short grain rice
Starchy vegetables	✓ Orange sweet potato ✓ Nicola potato ✓ Carisma and baby Carisma potato ✓ Yam ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn ✓ Legumes and lentils such as red beans, kidney beans, chickpeas, lapeh (yellow split pea), black eyed peas, mung beans	✗ White potato, ✗ Purple sweet potato ✗ Pumpkin (varieties other than butternut)
Fruit	✓ Strawberries, mulberries, other berries ✓ Dates ✓ 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 ✗ Fruit compote (in syup) ✗ 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 ✗ Puffed corn thins and crispbreads ✗ Puffed corn thins and crispbreads ✗ White savoury crackers e.g. Savoy, Sao, Salada ✗ Plain sweet biscuits e.g. 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.

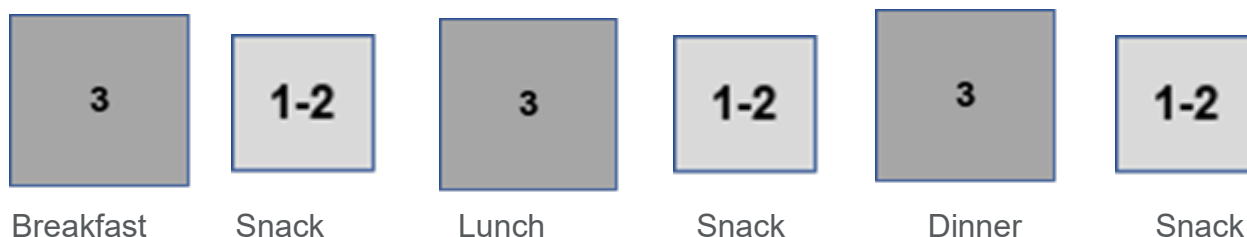
You should not avoid carbohydrates to control blood glucose levels.

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.

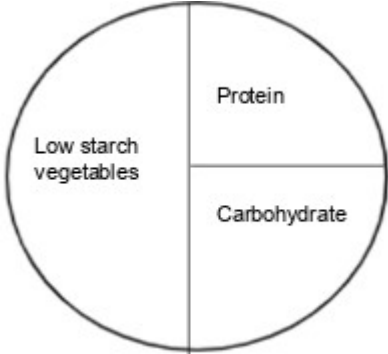
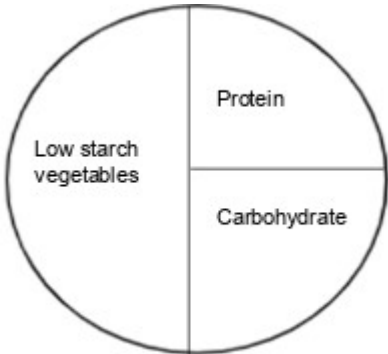
Using a metric measuring cup (250ml) to serve your carbohydrate foods can help you count your carbohydrate portions correctly. For example: 1 cup cooked rice/pasta = 3 carbohydrate portions.

Carbohydrate food portions

Carbohydrate food	One portion (15g carbohydrate)	
Breads and cereals	1 slice bread or fruit bread ½ bread roll 1 small dinner roll ⅓ Lebanese or pita bread 30g Sangak	½ cup breakfast cereal ¼ cup muesli or raw oats ½ cup cooked oats 1½ Weet-Bix
Rice, pasta, noodles and grains	⅓ cup cooked rice (long grain) ½ cup cooked noodles ⅓ cup cooked white pasta	½ cooked barley ½ cup cooked bulghur
Starchy vegetables	1 small potato ½ sweet potato (½ cup) ½ cup canned or cooked legumes: (red beans or kidney beans, chickpeas, mung beans)	½ cup corn kernels 1 small corn cob 1 1/2 cups green peas 1 cup pumpkin ¾ cup lentils, lapeh (yellow split pea)
Fruit	2 cups mulberries 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 or cherries 2 medium nectarines or plums 6 dried apricots or prunes 1 bar (20g) lavashak ½ cup fruit juice	1 medium apple, orange, pear, peach 3 medium apricots ½ mango 2 small mandarins or kiwi fruit 250g punnet strawberries ½ cup tinned fruit 1½ tablespoons dried fruit mix 1 tablespoon sultanas 1 whole pomegranate or grapefruit
Milk	1 cup (250ml) milk (all types, excluding unsweetened almond or soy milk)	
Yogurt	200g plain yoghurt 2 small scoops ice cream 1/3 cup custard	100g fruit yoghurt 1 scoop frozen yoghurt
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 cake
Flour	2 tablespoons white or wholemeal flour	

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

Sample meal plan

Breakfast (3 portions carbohydrate)	1 wholemeal Lebanese bread + 2 tablespoons cream cheese or kashk or 40g yellow cheese + 1-2 eggs
Morning snack (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 250ml milk
Lunch (3 portions carbohydrate) 	Ghormeh Sabzi: Meat such as lamb + $\frac{2}{3}$ cup cooked basmati rice + $\frac{1}{4}$ cup red beans + $\frac{1}{2}$ plate low starch vegetables + Fried herbs, dried lemon + 100g plain yoghurt
A plate example	
Afternoon snack (2 portions carbohydrate)	$\frac{1}{2}$ wholemeal Lebanese bread: + 1 grilled or steamed eggplant + $\frac{1}{2}$ tablespoon kashk + fried onion and spices such as turmeric and dried mint.
Dinner (3 portions carbohydrate) 	Zereshk Polow: 1 chicken breast boiled with carrots and onion + $\frac{2}{3}$ cup cooked saffron (basmati) rice + $\frac{1}{2}$ plate salad e.g. lettuce, cucumber, tomato or low starch vegetables + 1 tablespoon barberries with 1 teaspoon sugar
A plate example	
Evening snack (1 portion carbohydrate)	4 dates + 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. This includes coffee made with milk (often a whole cup of milk).
- 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 extra 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

Am I at risk of developing Type 2 diabetes?

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.