

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG THAI KỲ



Mercy Health
Care first

Tiểu đường thai kỳ là gì?

Tiểu đường thai kỳ xảy ra khi mang thai do sự thay đổi nồng độ hormone. Những thay đổi này có thể làm cho nồng độ glucose (một loại đường) trong máu lên quá cao. Nồng độ glucose trong máu cao hơn bình thường khi mang thai có thể gây ra các vấn đề cho thai nhi, chẳng hạn như thai nhi phát triển quá lớn, sinh non, khó sinh và nồng độ glucose trong máu thấp sau khi sinh.

Tại sao chế độ ăn uống lại quan trọng đối với tiểu đường thai kỳ?

Ăn các thực phẩm phù hợp khi mang thai có thể giúp bạn:

- Cung cấp đủ dinh dưỡng cho bạn và thai nhi đang phát triển
- Kiểm soát mức đường huyết
- Tăng cân theo mức khuyến nghị

Dinh dưỡng đầy đủ cho bạn và em bé

Điều quan trọng là phải ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn và em bé. Các khuyến nghị dành cho phụ nữ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ cũng giống như các khuyến nghị dành cho tất cả phụ nữ mang thai, với một số hướng dẫn bổ sung.

Khuyến nghị chung về lượng thức ăn trong thai kỳ

Nhóm thực phẩm	Số phần ăn mỗi ngày	Ví dụ về một phần
Trái cây	2	1 quả táo hoặc cam cỡ vừa hoặc chỉ thỉnh thoảng: 1 cốc trái cây cắt hạt lựu/đóng hộp 2 quả mơ hoặc mận nhỏ hoặc chỉ thỉnh thoảng: ½ cốc nước ép trái cây 1 ½ thìa canh nho khô 3 quả chà là nhỏ
Rau	5	½ cốc rau đã nấu chín hoặc 1 cốc rau sống hoặc rau salad ½ cốc hạt ngô ½ củ khoai tây/khoai lang cỡ vừa
Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt	8 ½	1 lát bánh mì ½ cốc cháo đã nấu chín ½ bánh mì cuộn cỡ vừa ⅔ cốc ngũ cốc dạng mảnh ¼ cốc muesli ½ cốc cơm, mì ống, mì sợi, quinoa, lúa mạch
Sữa, sữa chua, phô mai và các sản phẩm thay thế	2 ½	1 cốc sữa hoặc các sản phẩm thay thế (ví dụ như sữa đậu nành) với ít nhất 100mg canxi trên 100ml 2 lát phô mai 200g sữa chua

Thịt nạc hoặc các sản phẩm thay thế	3 ½	65g thịt đã nấu chín 170g đậu hũ 80g thịt gà nấu chín 30g hạt (nuts/seeds)	100g cá chín 1 cốc đậu hoặc đậu hạt đã nấu chín như đậu lăng và đậu gà 2 quả trứng lớn
-------------------------------------	-----	---	--

Hạn chế (ăn với lượng nhỏ)

- Cá có hàm lượng thủy ngân cao. Hầu hết các loại cá đều có thể ăn an toàn 2 đến 3 lần mỗi tuần. Tuy nhiên, một số loại cá có thể chứa hàm lượng thủy ngân cao, có thể gây hại cho sự phát triển của thai nhi và nên hạn chế như sau:
 - Hạn chế cá có hàm lượng thủy ngân cao (cá mập/cá vây, cá kiếm, cá mập vây rộng, cá marlin) xuống còn một phần (150g) trong hai tuần và không ăn cá khác trong khoảng thời gian đó.
 - Hạn chế cá có hàm lượng thủy ngân trung bình (cá cam, cá da trơn) xuống còn một phần (150g) trong một tuần và không ăn cá khác trong tuần đó.
- Caffeine. Cố gắng tiêu thụ dưới 200mg/ngày (cà phê có 90-120mg/250ml, trà có 10-50mg/250ml). Nên tránh uống cà phê và trà trong khoảng thời gian hai giờ từ khi ăn đến khi kiểm tra lượng đường trong máu.
- Chất béo không lành mạnh như thịt nhiều mỡ và đồ chiên, có thêm đường và muối.

Tránh (không ăn)

- Rượu bia
- Thực phẩm có nguy cơ cao nhiễm listeria và salmonella (vi khuẩn) như phô mai trắng mềm, thịt nguội, salad chế biến sẵn, giá đỗ sống, trứng sống hoặc chưa chín kỹ, thịt, gia cầm hoặc cá, mắm, nem chua, sashimi, gỏi bò tái cũng như các loại thịt chế biến sẵn (thịt lợn, vịt) tại các nhà hàng Việt Nam

Kiểm soát lượng đường trong máu

Có hai điều chính cần lưu ý khi kiểm soát bệnh tiểu đường bằng chế độ ăn uống:

- Loại carbohydrate
- Lượng carbohydrate

Carbohydrate là gì

Carbohydrate là:

- Đường - chẳng hạn như đường bổ sung trong nước ngọt và đồ ngọt hoặc đường tự nhiên có trong các thực phẩm lành mạnh như trái cây và sữa
- Tinh bột - có trong nhiều loại thực phẩm lành mạnh như bánh mì, gạo, mì ống, một số loại rau củ, ví dụ như khoai tây, được phân hủy thành glucose trong quá trình tiêu hóa

Thực phẩm chứa carbohydrate

Nhóm thực phẩm	Nhiều carbohydrate	Ít carbohydrate
Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt	Bánh mì, mì ống, gạo, mì sợi, ngũ cốc ăn sáng, các loại ngũ cốc khác như quinoa, lúa mạch	
Trái cây	Tất cả các loại trái cây bao gồm nước ép và trái cây sấy khô (như chà là, nho khô và nho sultana)	Quả bơ
Rau củ	Khoai tây, khoai lang, bí ngô, ngô, đậu Hà Lan, các loại đậu (đậu và đậu gà) và đậu lăng	Tất cả các loại rau củ nấu chín và rau salad khác (được gọi là rau củ 'ít tinh bột')
Sữa, sữa chua, phô mai và các sản phẩm thay thế	Sữa bò, sữa yến mạch, sữa hạnh nhân có đường và sữa đậu nành Sữa chua	Phô mai Sữa hạnh nhân và sữa đậu nành không đường
Thịt nạc hoặc các sản phẩm thay thế	Các loại đậu và đậu lăng	Thịt, gà, cá, trứng, đậu hũ, các loại hạt (nuts/seeds)

Thảo mộc và gia vị, ví dụ ớt tươi, tỏi, ngũ vị hương, bột cà ri và nước tương không chứa carbohydrate và vẫn có thể được sử dụng để tạo hương vị cho món ăn.

Các thực phẩm nhiều carbohydrate ở trên sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến mức đường huyết của bạn. Các thực phẩm ít carbohydrate sẽ không ảnh hưởng đáng kể đến mức đường huyết.

Đường

Các thực phẩm chứa carbohydrate nhưng ít dinh dưỡng bao gồm đường trắng, đường dừa, nước ngọt, nước trái cây cô đặc, nước ép trái cây, trà sữa, mật ong, kẹo, bánh ngọt, bánh quy ngọt, sô-cô-la, chè và bánh bao nhân ngọt. Tốt nhất nên hạn chế các thực phẩm này để tránh mức đường huyết cao và bảo vệ sức khỏe tổng thể. Các món xào và nước chấm như sốt tương đen (hoisin), nước sốt hào, nước chấm (nước mắm ngọt - dùng để chấm) và nước sốt đậu phộng có chứa đường bổ sung và cũng nên hạn chế. Một lượng nhỏ đường (bất kỳ loại nào) hoặc mật ong, chẳng hạn như một thìa cà phê trong đồ uống nóng, sẽ không làm tăng mức đường huyết nhiều.

Chất tạo ngọt mạnh hoặc nhân tạo

Chất tạo ngọt mạnh hoặc nhân tạo chứa rất ít hoặc không chứa carbohydrate. Chúng được coi là sự thay thế an toàn cho đường trong thai kỳ. Các chất tạo ngọt bao gồm Aspartame (Equal), Sucralose (Splenda) và Stevia, và cũng có trong các sản phẩm có chất tạo ngọt nhân tạo như nước ngọt dành cho người ăn kiêng/không đường.

Còn chất béo thì sao?

Mặc dù chất béo không ảnh hưởng đến mức đường huyết của bạn theo cách tương tự như carbohydrate, nhưng bạn nên ăn các loại chất béo lành mạnh như cá béo, dầu ô liu, các loại hạt, hạt giống và quả bơ.

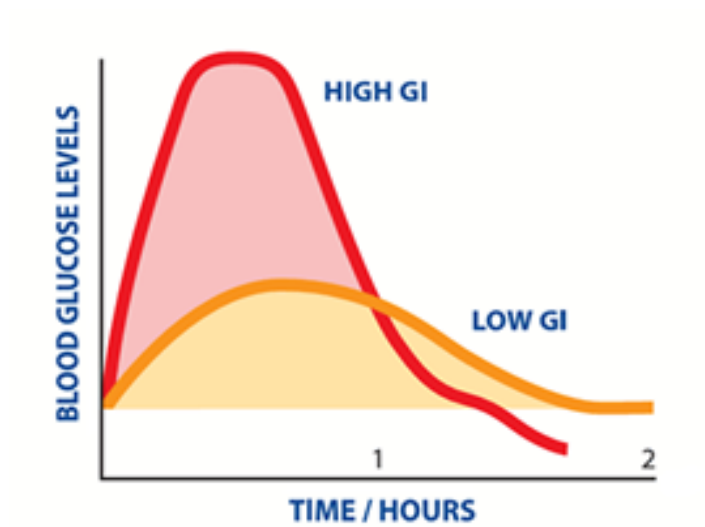
Tôi nên ăn loại thực phẩm chứa carbohydrate nào?

Chỉ số đường huyết (GI) là thước đo mức độ nhanh hay chậm mà một loại thực phẩm chứa carbohydrate được tiêu hóa và làm tăng mức đường huyết.

Thực phẩm chứa carbohydrate có GI thấp sẽ làm tăng mức đường huyết của bạn chậm hơn

Thực phẩm chứa carbohydrate có GI cao sẽ làm tăng mức đường huyết của bạn nhanh hơn

Biểu đồ dưới đây cho thấy cách mà thực phẩm có GI cao và thấp ảnh hưởng đến mức đường huyết trong khoảng thời gian hai giờ



Thực phẩm chứa carbohydrate có GI thấp là lựa chọn ưu tiên để kiểm soát bệnh tiểu đường và có thể giúp tránh phải sử dụng insulin.

Bảng trên trang tiếp theo cho thấy các ví dụ về các lựa chọn có GI thấp và GI cao. Nếu bạn thường chọn thực phẩm có GI cao, hãy thử thay thế chúng bằng các lựa chọn trong cột GI thấp. Tham khảo [Hướng dẫn Mua sắm tại Siêu thị](http://www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping-guide) (www.baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/shopping guide) để biết tên thương hiệu của các sản phẩm được khuyến nghị. Lưu ý: Hướng dẫn này không dành riêng cho phụ nữ mang thai. Vui lòng tiếp tục tuân thủ các khuyến nghị tiêu chuẩn về an toàn thực phẩm cho phụ nữ mang thai (xem thông tin được cung cấp ở trang 2)

Chỉ số đường huyết của thực phẩm chứa carbohydrate

Nhóm thực phẩm	☒ GI thấp	☒ GI cao
Bánh mì và ngũ cốc	✓ Bánh mì nguyên hạt hoặc bánh mì men ✓ Bánh mì trắng có GI thấp ✓ Cháo/cháo loãng làm từ gạo basmati hoặc gạo hạt dài ($\frac{1}{3}$ gạo - $\frac{2}{3}$ nước) ✓ Muesli chưa nướng ✓ Yến mạch cán mỏng/yến mạch truyền thống (cháo) ✓ Ngũ cốc nguyên hạt ✓ Up & Go	✗ Bánh mì trắng hoặc nguyên cám ✗ Bột mì trắng ✗ Bánh bao nhân thịt heo, bánh mì Việt Nam (dài, trắng) ✗ Cháo hoặc cháo loãng nấu từ gạo hạt ngắn ✗ Bánh ngô (cornflakes), Froot Loops ✗ Rice Bubbles, Coco-Pops ✗ Yến mạch ăn liền (cháo)
Gạo, mì ống, mì sợi và ngũ cốc	✓ Gạo hạt dài, chẳng hạn như basmati, doongara, mahatma (trắng hoặc nâu) ✓ Gạo hoang ✓ SunRice GI thấp (trắng và nâu) ✓ Mì ống làm từ lúa mì (trắng và nguyên cám) ✓ Tất cả các loại mì ✓ Lúa mạch ✓ Quinoa	✗ Gạo Jasmine ✗ Gạo trắng hoặc gạo lứt hạt ngắn ✗ Gạo tấm ✗ Gạo nếp (ngọt hoặc mặn)
Rau củ nhiều tinh bột	✓ Khoai lang cam ✓ Khoai mỡ, khoai mì, khoai môn ✓ Khoai tây Nicola, Carisma và Carisma mini ✓ Bí đỏ hồ lô ✓ Ngô ✓ Các loại đậu như đậu nướng ✓ Đậu lăng	✗ Khoai tây trắng, ✗ Khoai lang tím ✗ Bí ngô (các loại khác không phải bí đỏ hồ lô)
Trái cây	✓ Lê, lê nashi ✓ Thanh long ✓ Chuối ✓ Táo, măng cầu ✓ Vải thiều, nhãn (cỡ quả ô liu), chôm chôm ✓ Dâu tây, các loại berries khác ✓ Anh đào, nho, nước dừa ✓ Bưởi, bưởi da xanh (bưởi lớn) ✓ Cam, kiwi, quýt, xoài, ✓ Nectarine, đào, mận, mơ, ✓ Mít, ổi, sầu riêng ✓ Dứa ✓ Trái cây đóng hộp trong nước ép tự nhiên (không phải siro)	✗ Dưa hấu đá, dưa hấu ✗ Trái cây đóng hộp (trong siro) Lưu ý: Mặc dù nước ép trái cây và trái cây sấy khô có GI thấp hơn, chỉ nên tiêu thụ với lượng nhỏ vì chúng chứa nhiều carbohydrate. Nên ưu tiên ăn trái cây tươi.
Sữa và sữa chua	✓ Sữa và sữa chua ✓ Sữa đậu nành và sữa chua	✗ Sữa yến mạch và sữa gạo ✗ Sữa đặc có đường

Bánh quy, bánh giòn và các loại bánh khác	✓ Bánh quy giòn nguyên hạt, ví dụ: Vita-Weat 9 hạt, Ryvita multigrain ✓ Bánh nướng ăn sáng Uncle Toby's ✓ Thanh muesli siêu quả mọng của Carman ✓ Kem và sữa trứng ít béo ✓ Milo, Ovaltine	✗ Bánh quy gạo và bánh gạo ✗ Bánh quy mặn màu trắng, ví dụ như Savoy, Sao, Salada ✗ Bánh quy ngọt loại thường như bánh quy tiêu hóa ✗ Chè ✗ Bánh ngọt và bánh bao nhân ngọt
--	--	---

Tôi nên ăn bao nhiêu carbohydrate?

Tổng lượng carbohydrate khuyến nghị mỗi ngày là khoảng 180-225g để đáp ứng nhu cầu của bạn trong thai kỳ.

Thực tế, nhu cầu carbohydrate của bạn tăng lên trong thời kỳ mang thai. Glucose cần thiết cho sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Bạn không nên tránh ăn carbohydrate để kiểm soát lượng đường trong máu.

Cách tính lượng carbohydrate trong các phần ăn.

- 15g carbohydrate = 1 phần carbohydrate
- 180 - 225g carbohydrate = 12 - 15 phần carbohydrate

Dưới đây là một ví dụ về cách bạn có thể phân bổ lượng carbohydrate tiêu thụ trong ngày.

- Ăn ba phần carbohydrate (45g) trong mỗi bữa chính.
- Ăn một đến hai phần carbohydrate (15-30g) trong mỗi bữa ăn nhẹ.



Bảng trên trang tiếp theo cho bạn thấy các ví dụ về khẩu phần carbohydrate.

Không phải tất cả các thực phẩm được liệt kê đều có GI thấp. Nếu có thể, hãy ăn các thực phẩm có GI thấp.

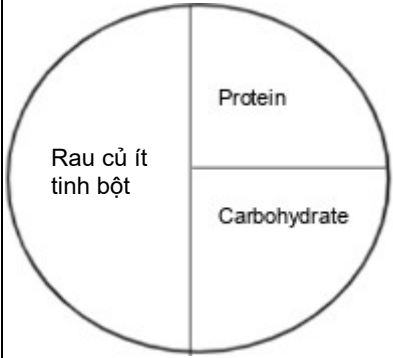
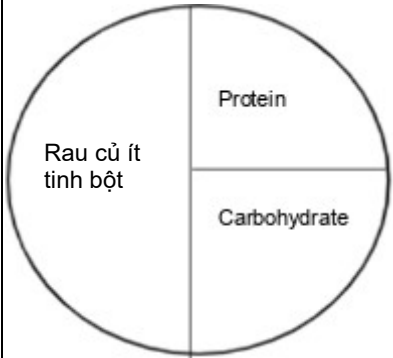
Sử dụng cốc đo lường (250ml) để đong thực phẩm chứa carbohydrate có thể giúp bạn tính toán khẩu phần carbohydrate chính xác. Ví dụ: 1 cốc cơm/mì ống nấu chín = 3 khẩu phần carbohydrate.

Phần ăn chứa carbohydrate

Thực phẩm chứa carbohydrate	Một phần (15g carbohydrate)
Bánh mì và ngũ cốc	1 lát bánh mì hoặc bánh mì trái cây ½ bánh mì cuộn 1 bánh mì nhỏ 1 cốc cháo ($\frac{1}{3}$ gạo với $\frac{2}{3}$ nước) $\frac{1}{2}$ cốc ngũ cốc ăn sáng $\frac{1}{4}$ cốc muesli hoặc yến mạch sống $\frac{1}{2}$ cốc yến mạch nấu chín 1½ miếng Weet-Bix
Cơm, mì ống, mì sợi và ngũ cốc	$\frac{1}{3}$ cốc cơm nấu chín $\frac{1}{2}$ cốc mì sợi nấu chín $\frac{1}{3}$ cốc mì ống trắng nấu chín $\frac{1}{2}$ cốc lúa mạch hoặc quinoa nấu chín
Rau củ nhiều tinh bột	1 củ khoai tây nhỏ 1 bắp ngô nhỏ 1 cốc bí đỏ $\frac{1}{2}$ cốc hạt ngô 1½ cốc đậu xanh Hà Lan $\frac{1}{2}$ cốc khoai lang $\frac{1}{2}$ củ khoai lang xào
Trái cây	$\frac{1}{4}$ cốc sầu riêng (cắt hạt lựu) 1 quả thanh long nhỏ $\frac{1}{2}$ quả chuối lớn hoặc 1 quả chuối nhỏ $\frac{1}{2}$ cốc nho 1½ cốc dưa hấu hoặc dưa 1 cốc berries hoặc anh đào $\frac{1}{4}$ cốc chuối khô hoặc “banana chip” 6 quả mơ khô hoặc mận khô 1 muỗng canh nho khô 1 ½ muỗng canh trái cây khô nhiều loại 30 quả nhãn nhỏ 6 quả vải tươi hoặc chôm chôm 1 cốc (250ml) nước dừa 1 quả táo, cam, lê, đào cỡ vừa 3 quả mơ cỡ vừa $\frac{1}{2}$ quả xoài 2 quả quýt nhỏ hoặc kiwi 250g hộp nhỏ trái cây tươi 2 quả nectarines hoặc mận cỡ vừa $\frac{1}{2}$ cốc trái cây đóng hộp $\frac{1}{2}$ cốc nước ép trái cây 3 quả ổi cỡ vừa 1 quả bưởi nguyên quả $\frac{3}{4}$ cốc bưởi $\frac{1}{3}$ quả măng cầu cỡ vừa $\frac{1}{2}$ cốc mít 3 quả chà là nhỏ, 1 quả chà là medjool lớn
Sữa	1 cốc (250ml) sữa (tất cả các loại, trừ sữa hạnh nhân hoặc sữa đậu nành không đường) 1 muỗng canh (20ml) sữa đặc có đường
Sữa chua	200g sữa chua nguyên chất 100g sữa chua trái cây 1 muỗng sữa chua đông lạnh 2 muỗng nhỏ kem $\frac{1}{3}$ cốc kem trứng
Bánh quy, bánh giòn và các loại khác	2 bánh Ryvita 4 miếng Vita-Weats 10 miếng bánh quy gạo 6 lá xà lách nhỏ hoặc xà lách savoy 3 cốc bắp rang không dầu 1 thanh muesli nhỏ 3 miếng bánh ngô nhiều hạt hoặc bánh gạo
Bột mì	2 muỗng canh bột mì trắng hoặc bột mì nguyên cám

Lưu ý: Các thực phẩm “ít hoặc không chứa carbohydrate” ở trang 3 = 0 phần carbohydrate

Mẫu thực đơn

	Lựa chọn 1	Lựa chọn 2
Bữa sáng (3 phần carbohydrate)	Cháo: Thịt gà, heo, bò hoặc trứng băm + 1 chén gạo dài hoặc gạo basmati	2 lát bánh mì ngũ cốc với bơ đậu phộng hoặc trứng + 1 cốc sữa hoặc sữa đậu nành
Bữa phụ buổi sáng (2 phần carbohydrate)	1 phần trái cây + 250ml sữa	200g sữa chua trái cây
Bữa trưa  (3 phần carbohydrate) Ví dụ về một đĩa ăn	Thịt hoặc gà hoặc cá hoặc trứng hoặc đậu hũ + 1 ½ cốc mì sợi nấu chín + ½ đĩa rau ít tinh bột như cải thìa, súp lơ, bông cải xanh, đậu xanh, đậu bắp, dưa chuột, cà rốt, rau bina, bắp cải, hành tây, mướp đắng	Trứng chiên kiểu Việt Nam: 2 quả trứng + thịt như thịt heo băm + 1 chén cơm basmati nấu chín + ½ đĩa rau ít tinh bột + hành lá
Bữa phụ buổi chiều (2 phần carbohydrate)	4 miếng bánh quy Vita Weat kèm 40g phô mai	1 phần trái cây + 1 bắp ngô nhỏ
Bữa tối (3 phần carbohydrate)  Một ví dụ về đĩa ăn	Cà ri: Thịt/gà/cá/trứng/đậu hũ + ½ cốc khoai lang cam/khoai mỡ + ⅔ cốc gạo basmati nấu chín + ½ cốc sữa dừa + ½ đĩa rau củ không chứa tinh bột	Thịt/gà/cá/trứng/đậu hũ + 1 cốc gạo basmati nấu chín + ½ đĩa rau không chứa tinh bột
Bữa phụ buổi tối (1 phần carbohydrate)	1 phần trái cây + 200g sữa chua tự nhiên	1 phần trái cây + 30g hạt

Tránh ăn trong khoảng thời gian hai giờ từ lúc ăn đến lúc xét nghiệm đường huyết.

Tôi có thể uống gì?

- Chủ yếu uống nước lọc, nước khoáng không đường và nước soda. Thêm chanh tươi để tăng hương vị.
- Sữa bò hoặc sữa đậu nành là nguồn cung cấp canxi và protein dồi dào. Hãy nhớ rằng sữa bò, sữa đậu nành và nước dừa đều chứa carbohydrate và cần được tính vào khẩu phần carbohydrate của bạn.
- Trà, trà Việt Nam, cà phê, nước ngọt không đường và nước trái cây không đường có thể được tiêu thụ với lượng vừa phải

Nếu tôi vẫn cảm thấy đói thì sao?

Nếu bạn vẫn cảm thấy đói, hãy thêm các thực phẩm ít carbohydrate vào bữa chính và bữa phụ. Xem bảng ở trang 3 để biết danh sách các thực phẩm “ít hoặc không chứa carbohydrate”. Bạn cũng có thể xem bảng ở trang 1 để biết khuyến nghị về khẩu phần cho từng nhóm thực phẩm.

Nếu đường huyết của tôi vẫn cao thì sao?

Đôi khi, bạn có thể đang ăn đúng lượng và loại carbohydrate nhưng đường huyết vẫn cao. Nếu điều này xảy ra, điều quan trọng là không nên tránh hoặc hạn chế carbohydrate quá mức vì điều này có thể ảnh hưởng đến bạn và thai nhi đang phát triển. Một số phụ nữ cần sự hỗ trợ thêm để kiểm soát đường huyết và có thể cần tiêm insulin.

Sau khi mang thai

Tôi có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 không?

Mức đường huyết của bạn thường sẽ trở lại bình thường sau khi sinh con. Tiểu đường thai kỳ là một yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2 sau này. Ăn uống lành mạnh, kiểm soát cân nặng, tập thể dục thường xuyên và cho con bú sữa mẹ có thể giảm nguy cơ này.



Để biết thêm thông tin

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào hoặc cần tư vấn thêm, vui lòng gọi:

Bộ phận: Dinh dưỡng

Bệnh viện Phụ nữ Mercy - Điện thoại: 03 8458 4165

Bệnh viện Werribee Mercy - Điện thoại: 03 8754 3150

Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi **000** để gọi xe cấp cứu hoặc đến khoa cấp cứu của Bệnh viện Mercy Health hoặc bệnh viện khác gần nhất.

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 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 or orange 1 cup diced/canned fruit 2 small apricots or plums	or only occasionally: ½ cup fruit juice 1 ½ tablespoons sultanas 3 small dates
Vegetables	5	½ cup cooked or 1 cup raw or 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	⅔ cup cereal flakes ¼ cup muesli ½ cup cooked rice, pasta, noodles, quinoa, barley
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 or 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/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, deli meats, pre-prepared salads, raw bean sprouts, raw or under-cooked eggs, meat, poultry or fish, mam (fermented raw fish sauce), nem chua (fermented raw pork), sashimi, goi bo tai (rare beef salad) as well as pre-prepared meats (pork, duck) in Vietnamese restaurants

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?

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 quinoa, 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 and lentils	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, palm sugar, soft drinks, cordials, fruit juices, gong cha, honey, lollies, cakes, sweet biscuits, chocolate, che (sweet dessert) and banh bao co nhan (sweet buns). It is best to limit these foods to avoid high blood glucose levels and for your general health. Stir fry and dipping sauces such as hoisin, oyster sauce, nuoc cham (sweet fish sauce - dipping) and peanut sauce have added sugars and should also be limited. 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 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.

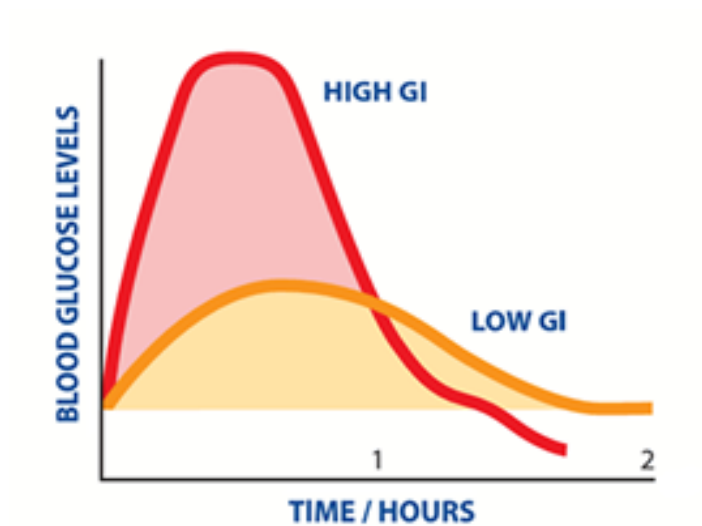
What type of carbohydrate foods should I eat?

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

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

A higher GI carbohydrate food will increase 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

Food category	✓ Lower GI	✗ Higher GI
Bread and cereals	✓ Wholegrain or sourdough bread ✓ Low GI white bread ✓ Congee/gruel made with basmati or long grain rice (1/3 rice -2/3 water) ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats/traditional oats (porridge) ✓ Wholegrain cereals ✓ Up & Go	✗ White or wholemeal bread ✗ White flour ✗ Pork bun, Vietnamese roll (long, white) ✗ Congee or gruel made with short grain rice ✗ 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 ✓ Quinoa	✗ Jasmine rice ✗ White or brown short grain rice ✗ Broken rice ✗ Sticky rice (sweet or savoury)
Starchy vegetables	✓ Orange sweet potato ✓ Yam, cassava, taro ✓ Nicola, Carisma and baby Carisma potato ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn ✓ Legumes such as baked beans ✓ Lentils	✗ White potato, ✗ Purple sweet potato ✗ Pumpkin (varieties other than butternut)
Fruit	✓ Pear, nashi pear ✓ Dragon fruit ✓ Banana ✓ Apple, custard apple ✓ Lychees, longans (olive size), Rambutan ✓ Strawberries, other berries ✓ Cherries, grapes, coconut water ✓ Grapefruit, pomelo (large grapefruit) ✓ Orange, kiwifruit, mandarin, mango, ✓ Nectarine, peach, plum, apricot, ✓ Jackfruit, guava, durian ✓ Pineapple ✓ Tinned fruit in natural juice (not syrup)	✗ Rockmelon, watermelon ✗ Tinned fruit (in syrup) Note: Although fruit juice and dried fruit 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 ✗ Sweetened condensed 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	✗ Rice crackers and rice cakes ✗ White savoury crackers e.g. Savoy, Sao, Salada ✗ Plain sweet biscuits such as digestive ✗ Che (Vietnamese dessert) ✗ Cakes and banh bao co nhan (sweet buns)

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.

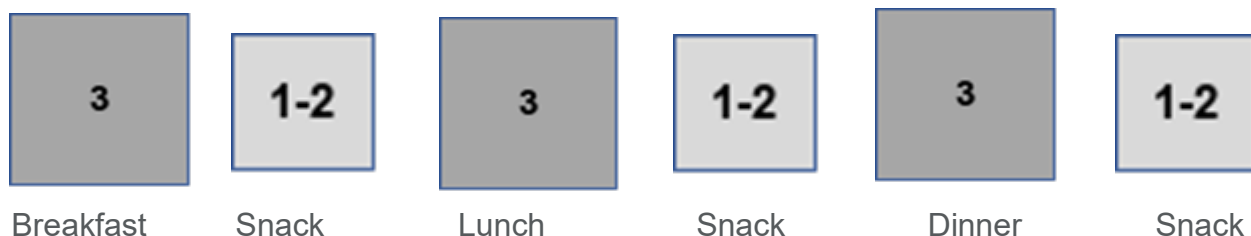
You should not avoid carbohydrates to control blood glucose levels.

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.

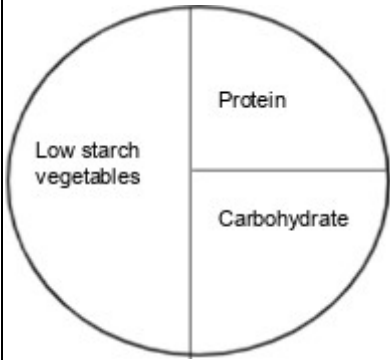
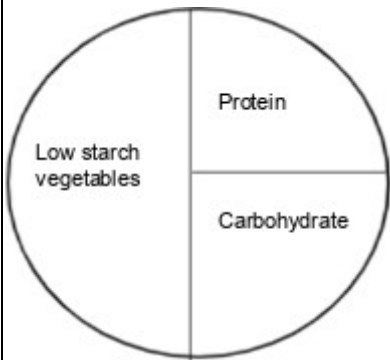
Using a metric measuring cup (250ml) to serve your carbohydrate foods can help you count your carbohydrate portions correctly. For example: 1 cup cooked rice/pasta = 3 carbohydrate portions.

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 1 cup Congee/Gruel (⅓ rice to ⅔ water)	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 ½ cup cooked noodles	⅓ cup cooked white pasta ½ cooked barley or quinoa
Starchy vegetables	1 small potato 1 small corn cob 1 cup pumpkin	½ cup corn kernels 1 1/2 cups green peas ½ cup sweet potato ½ stir fried sweet potato
Fruit	¼ cup durian (diced) 1 small dragon fruit ½ large banana or 1 small banana ½ cup grapes 1½ cups melon or pineapple 1 cup berries or cherries ¼ cup dried banana or banana chips 6 dried apricots or prunes 1 tablespoon sultanas 1 ½ tablespoons mixed dried fruit 30 small Longans 6 fresh lychees or rambutans 1 cup (250ml) coconut water 1 medium apple, orange, pear, peach	3 medium apricots ½ mango 2 small mandarins or kiwi fruit 250g punnet 2 medium nectarines or plums ½ cup tinned fruit ½ cup fruit juice 3 medium guava 1 whole grapefruit ¾ cup pomelo ⅓ medium custard apple ½ cup Jackfruit 3 small dates, 1 large medjool date
Milk	1 cup (250ml) milk (all types, excluding unsweetened almond or soy milk)) 1 tablespoon (20ml) sweet condensed milk	
Yogurt	200g plain yoghurt 100g fruit yoghurt 1 scoop frozen 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 white or 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)	Congee: Minced chicken or pork or beef or egg + 1 cup cooked long grain or basmati rice	2 slices grain bread with peanut butter oregg + 1 cup milk or soy milk
Morning snack (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 250ml milk	200g tub fruit yoghurt
Lunch  (3 portions carbohydrate) A plate example	Meat or chicken or fish or egg or tofu + 1 ½ cups cooked noodles + ½ plate low starch vegetables such as bok choy, cauliflower, broccoli, green beans, okra, cucumber, carrot, spinach, cabbage, onion, bitter melon	Vietnamese omelette: 2 eggs + meat such as minced pork + 1 cup cooked basmati rice + ½ plate low starch vegetables + spring onion
Afternoon snack (2 portions carbohydrate)	4 Vita Weat crackers with 40g cheese	1 portion fruit + 1 small corn cob
Dinner (3 portions carbohydrate)	Curry: Meat/chicken/fish/egg/tofu + ½ cup orange sweet potato/yam + ⅔ cup cooked basmati rice + ½ cup coconut milk + ½ plate non starchy vegetables	Meat/chicken/fish/egg/tofu + 1 cup cooked basmati rice + ½ plate non-starchy vegetables
 A plate example		
Evening snack (1 portion carbohydrate)	1 portion fruit + 200g natural yoghurt	1 portion fruit + 30g nuts

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

What can I drink?

- Drink mainly water, plain mineral water and soda water. Add fresh lemon or lime for flavour.
- Milk or soy milk provides a good source of calcium and protein. Remember that milk, soy milk, and coconut water contain carbohydrates and need to be included in your carbohydrate portions.
- Tea, Vietnamese 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.