

نظام الغذاء الصحي المناسب لسكري الحمل

ما هو سكري الحمل؟

يحدث سكر الحمل أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب حدوث تغيرات في مستوى هرموناتك. سكري الحمل هو حالة يرتفع فيها 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 ضغوط الولادة، وانخفاض مستوى الجلوكوز بدمه بعد الولادة.

لماذا يكون نظام غذائك مهماً في فترة الحمل؟

إن اتباع نظام غذائي صحي سيساعدك في التحكم في مستوى الجلوكوز بدمك والتحكم في زيادة وزنك أثناء فترة الحمل، مع حصولك في نفس الوقت على قيمة غذائية مناسبة لك ولطفلك.



التغذية أثناء فترة الحمل:

من المهم أن تتناولي 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.

اجعلي نظامك الغذائي اليومي يشتمل على الآتي:

- الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة (كالخبز والأرز والمعكرونة)، ومنتجات الألبان (كالحليب والرايب (الزبادي) واللبنه والجبن الكريمي، والجبن الصلب الأصفر، والمطهي من اللحم/الدجاج/السمك/البيض (أو بدائل مثل البقول والمكسرات والبذور/اللَب).

حَدِّي (تناولي بكميات قليلة) من:

- الأسماك المرتفعة المحتوى الزيتي (فليك/القرش flake/shark، سوردفيش swordfish، برودبيل broadbill، مارلين marlin)، حديها إلى حصة واحدة كل أسبوعين مع ملاحظة عدم تناول أي أسماك أخرى في هذين الأسبوعين. حدي من تناول الأسماك المتوسطة المحتوى الزيتي إلى حصة واحدة في الأسبوع (أورانج رافي orange roughy، كاتفيش catfish) مع ملاحظة عدم تناول أي أسماك أخرى في هذا الأسبوع. ولكن أي من الأسماك أو الأغذية البحرية يمكن تناولها 2-3 مرات في الأسبوع.
- الكافين إلى 200 مجم في اليوم: (قهوة "كافية" بها: 90-120مجم في الفنجان؛ الشاي به: 10-50 مجم في الفنجان). يجب الامتناع عن تناول الشاي والقهوة في فترة الساعتين السابقة لفحص مستوى الجلوكوز في الدم.

تجنبي (لا تتناولي):

- المشروبات الكحولية؛ والطعام الأكثر عرضة للاحتواء على ميكروب الليستيريا والسالمونيلا، كأنواع الجبن الأبيض الطري (مثل: الفثا والجبن البلدي)؛ وشرائح اللحوم الباردة (الديلي deli)؛ والسلطات الجاهزة؛ والبيض النيء.

التحكّم في معدل السكر في الدم:

توجد في الطعام ثلاثة عناصر غذائية وهي الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات. لا تؤثر الدهون والبروتينات مباشرة على مستوى الجلوكوز في الدم. ولكن، إذا تناولتها بكميات كبيرة فمن الممكن أن تؤدي إلى زيادة وزنك، مما يجعل الأمر أصعب عليك أن تتحكم في مستوى الجلوكوز 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 النشويات والسكريات التي توجد في الطعام. وهي تتحلل إلى جلوكوز أثناء الهضم. وتوجد الكربوهيدرات في كثير من الأغذية الصحية. توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة الصحية: وتزود الجسم بالوقود (الطاقة). توفر الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات أيضاً الألياف والفيتامينات والمعادن. من المهم تضمين هذه الأطعمة في نظامك الغذائي، خاصة أثناء الحمل:

1. الحبوب: في أنواع الخبز والمعكرونة والأرز والشعرية وسريال الفطور.
2. الفاكهة
3. منتجات الألبان، بما في ذلك الحليب والرايب (ما عدا اللبنه والجبن المنخفض الكربوهيدرات؛ تجنبي أنواع الجبن الطري مثل البري brie، الكاميمبرت camembert، الفيتا feta، والريكوتا ricotta، والبلدي، إلا إذا كانت الجبن قد تم طبخها حتى درجة السخونة والتبخير. أما أنواع الجبن الصلبة فهي آمنة.
4. الخضروات،

أ. الخضروات النشوية: كالبطاطس وقرع العسل (اليقطين) والذرة، والبقول: مثل العدس والحمص والفول الأحمر واللوبياء.

عالية الكربوهيدرات

ب. الخضروات غير النشوية: وهي كل الخضروات المطهية الأخرى وخضروات السلطات مثل: الباذنجان، الجزر، الزهرة (القرنبيط)، الفاصوليا، الفول، البصل، الكوسة، الفلفل الرومي، الخس، الخيار، الطماطم، البامية.

منخفضة الكربوهيدرات

5. اللحوم، والدواجن، والسّمك، والبيض والمكسرات (الفسّيق، البندق، اللوز، الكاشو، الفول/الفسّيق السوداني، والمكسرات المشكلة)، والبذور/اللب، والطحينة.

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

الأطعمة عالية الكربوهيدرات المذكورة أعلاه ستؤثر بشكل مباشر على مستويات الجلوكوز في الدم. ولذا يجب مراقبة نوع وكمية هذه الأطعمة. لن تؤثر الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات بشكل كبير على مستويات الجلوكوز في الدم.

السكر:

الأغذية الكربوهيدراتية التي تحتوي على قيمة غذائية قليلة تتضمن سكر التحلية (الأبيض والبنّي) والمشروبات الغازية والشربات (/الكورديال cordial) والعسل والحلوى والكيك والبسكويت الحلو والشيكولاته، والبقلاوة والكنافة (أنواع الحلو المعبّلة). فمن الأفضل الحد من تناول هذه الأطعمة. فالكميات الصغيرة من هذه الأطعمة (على سبيل المثال ملعقة صغيرة من السكر أو العسل في مشروب ساخن) يجب ألا تؤثر على مستويات السكر في الدم كثيراً.

بدائل السكر (المُحلّيات) الصناعية:

هي لا تحتوي على الكربوهيدرات أو قد تحتوي على نسبة صغيرة منها. فهي تتضمن الأسبرتام (المعروف تجارياً باسم "إكوال" Equal) (951)، والسكرالوز (المعروف تجارياً باسم "سبلندا" Splenda) (955)، والإستيفيا Stevia (960) ويمكن استعمالها بكميات قليلة كبديل للسكر وهي آمنة الاستخدام أثناء الحمل، وهي موجودة أيضاً في المنتجات المصنوعة بالمحلّيات الصناعية مثل المشروبات الغازية الدايت.

ما هو نوع الأطعمة الكربوهيدراتية التي يجب أن تناولها

يتم تكسير الأطعمة الكربوهيدراتية المختلفة وتحللها إلى الجلوكوز بمعدلات مختلفة. فالبعض منها يتحلل بسرعة أثناء عملية الهضم مما يؤدي إلى سرعة ارتفاع الجلوكوز بالدم إلى مستوى عالٍ. ويشار إلى هذه الأطعمة بأن لها "مؤشر جلايسيمي" Glycaemic Index عالٍ، ويُرمز له بالرمز GI. وبعض الأطعمة الكربوهيدراتية الأخرى يتحلل ببطء ويطلق الجلوكوز بشكل تدريجي مما يؤدي إلى بقاء ارتفاع الجلوكوز بالدم. ويشار إلى تلك الأطعمة بأن لها مؤشر جلايسيمي منخفض. والأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض هي الاختيار الأفضل للتحكم في مستوى جلوكوز الدم.

الأطعمة الكربوهيدراتية	☑️ الأطعمة البطينية الهضم التي تؤدي إلى أقل ارتفاع للجلوكوز بالدم (GI منخفض)	☒ الأطعمة السريعة الهضم التي تؤدي إلى أكبر ارتفاع للجلوكوز بالدم (GI مرتفع)
الخبز والسيربيال	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شرائح الخبز الأسمر بالحبوب ✓ خبز لبناني أسمر ✓ خبز أبيض منخفض الـ GI ✓ خبز مرحرّح مصنوع منزلياً من الدقيق الأسمر ✓ خبز الفواكه والحبوب ✓ أوت بران، حارديان Guardian، سبيشال كيه SpecialK ✓ أمزجة الويت بكس Wheat-bix ✓ الميوزلي غير المشوي Unroasted Museli ✓ الشوفان الملفوف (البوريدج Rolled Oats) 	<ul style="list-style-type: none"> x شرائح الخبز الأبيض x صمونه من الدقيق الأبيض أو الأسمر x شرائح الخبز الأسمر x الخبز اللبناني الأبيض x الخبز التركي x خبز التتور (مثل الخبز التركي) x الدقيق الأبيض x كورن فليكس Cornflakes فروت لويس Fruit loops x رايس بابلز Rice Bubbles كوكو بوبس Coco-Pops x الشوفان السريع الطهي (اينستانت أوتس-بوريدج Instant Oats)
الأرز والمعكرونة والنودلز	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الأرز ذو الحبة الطويلة ✓ أرز بسماتي (أبيض أو أسمر) ✓ أرز "صن رايس" منخفض الـ GI أبيض أو أسمر ✓ معكرونة الفمخ (بيضاء أو سمراء) ✓ كل أنواع النودلز ✓ البرغل ✓ السيمولينا 	<ul style="list-style-type: none"> x أرز ياسمين x الأرز الأبيض ذو الحبة القصيرة x الأرز الأسمر ذو الحبة القصيرة x دقيق الذرة x الكسكس
الخضروات النشوية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ البطاطا الحلوة - البطاطا الحلوة برتقالية اللون ✓ بطاطس ماركة "نيكولا" Nicola ✓ البقطين - نوع البطرط Butternut ✓ الذرة ✓ البقول مثل العدس، الفول الأحمر، الفاصوليا البيضاء/اللوبياء، الحمص ✓ الفلافل و الحمصية 	<ul style="list-style-type: none"> x البطاطس - البطاطس البيضاء، البطاطا الحلوة البنفسجية اللون. x قرع العسل/البقطين (كل الأنواع عدا البطرط Butternut)
الفواكه	<ul style="list-style-type: none"> ✓ البلح ✓ الفراولة وأنواع التوت الأخرى ✓ التفاح، الكمثرى، الموز ✓ الكريز، العنب ✓ البرتقال، اليوسفي، الكيوي ✓ النكتارين (الدراق)، الخوخ، المشمش، البرقوق ✓ الجريب فروت، المانجا ✓ الباشن فروت passion fruit، الرمان، الجوافة ✓ الفواكه المعلبة في عصير الفاكهة (لا الشربات) ✓ الأناناس 	<ul style="list-style-type: none"> x البطيخ والشمام/الكانتالوب x الفواكه الكمبوت (فاكهة في الشربات) x فواكه معلّبة (في الشربات) x شرائح الفاكهة المهروكة المجففة (لافاشاك Lavashak) <p>ملحوظة: لا تناولي إلا كميات قليلة من الفواكه المجففة، وعصير الفواكه، وشرائح الفواكه المهروكة المجففة. يفضل تناول الفواكه الطبيعية.</p>
الحليب والرايب	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الحليب والرايب 	
البسكويت والقراميش (كراكرز crackers) وأمثالها	<ul style="list-style-type: none"> ✓ كراكرز بالحبوب مثل "فايتا ويت بالتسعة حبوب" Vita Wheat 9 Grain ✓ "رايفيتا بالحبوب" Ryvita Multigrain ✓ بسكويت "أرنوتس سناك رايب" ✓ Arnott's Snack Right™ 	<ul style="list-style-type: none"> x الكيك x كراكرز مالحة بالدقيق الأبيض مثل savoy . x البسكويت الحلو Marie

ما هي كمية الكربوهيدرات التي يجب أن تناولها؟

اشملي الكربوهيدرات في وجباتك الأساسية والصغيرة، كما. يجب عليك أن تتناول ثلاث وجبات متوسطة الكمية وثلاث وجبات صغيرة (سريعة/تصبيرة) يومياً.

مقدار الكربوهيدرات في الطعام يُحسب بحصص/معايير الكربوهيدرات. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، هي التي يجب عليك أن تحسبها بالمعايير.

◀ 1 معيار كربوهيدرات يساوي **15جم** تقريباً.

◀ اهدفني إلى تناول **3 معايير** من الكربوهيدرات (=45 جم) للوجبة الأساسية

و**1-2 معيار** كربوهيدرات (15-30جم) للوجبة الصغيرة

الأطعمة الكربوهيدراتية	معيار واحد (= 15جم من الكربوهيدرات)
الخبز والسيريل	1 شريحة من الخبز 1/3 رغيف خبز لبناني رغيف أسمر خبز بيتي مرحر صغير (30 جرام) 1/2 كوب من سيريل الإفطار
الأرز، المعكرونة والحبوب	1/3 كوب أرز مطهي 1/2 كوب نودلز مطهي
الخضروات النشوية	1 بطاطس صغيرة الحجم. 1/2 كوب بطاطا مسكرة 1 كوب قرع العسل (بقطينة) 1/2 كوب بقول مطهية أو معلبة (القول الأحمر، اللوبيا، الحمص)
الفواكه	1 تفاحة، برتقالة، كمثرى، برقوق حجم متوسط 4 بلحات 1/2 موزه كبيرة 1 موزه صغيره 1/2 كوب عنب 1/2 1 كوب شمام/ أناناس 1 كوب توت/ كرز 1 رمانه كاملة 1/2 كوب عصير فواكه 20 جم شرانح قمر الدين /شرانح الفاكهة المهروكة/ اللفات غير المسكرة
الحليب	250 مل حليب (جميع الأنواع)
الرايب	200 جم رايب سادة (افحصي دائماً البيانات الغذائية المدونة على العلبة حيث أن محتوى الكربوهيدرات يختلف من منتج إلى آخر).
البسكويت والقراميش/الكرارز وأمثالها	2 كراكرز "رايفيتا" Ryvita 4 كراكرز "فايتا ويت" Vita Wheat 3 كوب فشار بدون إضافات
الدقيق	2 ملعقة دقيق أبيض/ أسمر

نماذج للوجبات

وجبة الإفطار: (3 معايير من الكربوهيدرات)

مثال 1:

- 1 خبز لبناني أسمر و
- 2 ملعقة جبن كريمي مثل "فيلادلفيا" Philadelphia™ أو مثلثين من جبن "البقرة الضاحكة" Laughing Cow™ أو كورتين لبنه و زعتر (أعشاب وسمسم) وزيتون.

أو
مثال 2:

- 2 بيضة (مسلوقة / مقلية) و شريحة خبز لبناني أسمر مع الطماطم.
- و شاي/قهوة مع قليل من الحليب مع أي من المثالين.

وجبة خفيفة للصباح (1-2 معيار كربوهيدرات)

- 1 معيار من الفاكهة و 1 فنجان من الحليب أو 1 عبوة صغيرة رايب طبيعي
- أو
- 1 عبوة صغيرة رايب بالفواكه

وجبة الغداء (3معايير كربوهيدرات)

مثال 1:

- 1 خبز لبناني أسمر أو 1 كوب أرز بسماتي مطهي و
- لحم/ دجاج/ سمك (مشوية) و
- كميات كبيرة من السلطة والخضروات غير النشوية (1/2 طبق) مثل: الباذنجان والجزر والفاصوليا الخضراء والبسلة والكوسة والبصل والفلفل الرومي وأوراق السلطة الخضراء المشكلة والخس والجرجير والخيار والطماطم.
- و 1ملعقة كبيرة باباغنوج (باذنجان مشوي مع الطحينة وزيت الزيتون والثوم والكمون) أو الحمصية (حمص مع زيت الزيتون والطحينة والثوم والكمون) .

○ مثال 2:

- شوربة الخضروات: (1 بطاطس صغيرة مع بسلة وجزر وكرفس وطماطم وشوربة لحم مع إضافة اللحم إذا أردت) و
- اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) و
- 2/3 كوب أرز بسماتي مطهي و
- كميات كبيرة من السلطة (1/2 طبق): مثل خضروات السلطة المشكلة والخس والجرجير والبصل والفلفل الرومي والخيار والطماطم (لا تضيفي حمص في الشوربة إن كنت قد اضفتي البطاطس)

مثال 3:

- شوربة العدس: عدس أصفر/بني (1/3 كوب عدس جاف، 2/3 كوب عدس مطهي) مع جزر وبصل واسبراجس وثوم وطماطم وكمون و
- لحوم / دجاج/ سمك (مشوية) و
- سلطة التبولة: 1/3 كوب برغل منقوع مع البقدونس والطماطم والبصل والخيار والنعناع وعصير الليمون والملح و
- 1/3 رغيف خبز لبناني أسمر

وجبة صغيرة بعد الظهر (1-2 معيار من الكربوهيدرات)

- 1-2 شريحة من الخبز الأسمر بالحبوب (أو 1/3-2/3 رغيف خبز لبناني) مع 1 كرة لبنة مع الزيتون.

وجبة العشاء (3 معايير من الكربوهيدرات)

- مثل الإفطار أو الغذاء المذكور أعلاه أو
- **سندوتش**: 2 شريحة خبز أسمر بالحبوب، مع الدجاج أو اللحم، والسلطة الخضراء أو الخضروات غير النشوية، و 1 معيار من الفاكهة.

وجبة مسائية صغيرة (1 - 2 معيار كربوهيدرات)

- 1 معيار من الفواكه مع عبوة صغيرة رايب سادة أو
- 1 معيار من الفاكهة و شاي مع قليل من الحليب مع 30 جم مكسرات (ملء راحة اليد الصغيرة)

إن شعرت بالجوع، يمكنك تناول وجبة صغيرة من المكسرات (بدون فاكهة مجففة) أي 30 جم (ملء راحة اليد الصغيرة) يومياً مثل: الفستق أو البندق أو اللوز أو الكاشو أو الفول/الفستق السوداني أو المكسرات المشكلة.

تجنبي تناول الطعام في فترة الساعتين فيما بين وجبة الطعام وفحص الجلوكوز بالدم.

ماذا أشرب؟

- اشربي الماء أساساً، والمياه الغازية والمعدنية السادة. أضيفي ليمون طازج للمذاق.
- الحليب السادة هو مصدر جيد للكالسيوم والبروتين. تذكري بأن الحليب يحتوي على الكربوهيدرات، ويجب أن تأخذي ذلك في الاعتبار بالنسبة لمعايير الكربوهيدرات المتاحة لك.
- يمكنك شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية "دايت" (عديمة السكر) باعتدال.

ماذا لو لازمني الشعور بالجوع؟

إذا ما لازمك الشعور بالجوع، أضيفي أنواع أكثر من الأطعمة المنخفضة الكربوهيدرات إلى وجباتك الأساسية والصغيرة، وذلك مثل:

- الخضروات غير النشوية أو السلطة
- اللحم، الدجاج، الأسماك، البيض، المكسرات السادة، البذور/اللب
- الجبن
- أفوكادو

ماذا لو ظلت قراءات سكر الدم مرتفعة لديّ؟

في بعض الأحيان، ستحصلين على قراءات مرتفعة لجلوكوز الدم رغم أنك تتناولين الكمية والنوعية السليمة للكربوهيدرات. فبعض النساء يكنّ في حاجة إلى مساعدة إضافية للتحكم في مستويات الجلوكوز بالدم، وقد يحتجن إلى الأنسولين. إذا صار هذا معك، يجب عليك أن لا تتجني تناول الكربوهيدرات أو الحد من كمية الوجبة أكثر من المسموح. الرجاء الاتصال بمعلومات مرضى السكري في مستشفى الميرسي إذا ما كانت قراءات الجلوكوز بالدم لديك عالية.

بعد الولادة:

هل سأكون عرضة للأصابة بالنوع الثاني من مرض السكري؟

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.



شكر وتقدير:

اصدار: قسم الحميات الغذائية
وقسم الترجمة بمستشفى الميرسي للنساء
تقدير ليبريكي أي دي أي Baker IDI بمعهد القلب والسكري
تاريخ الاصدار: يوليو 2017
تاريخ آخر مراجعة: نوفمبر 2020
التاريخ القادم للمراجعة: نوفمبر 2022

للمزيد من المعلومات اتصل بـ:

أخصائية الحميات الغذائية
مستشفى الميرسي للنساء، هاتف: 03 8458 4165
مستشفى الميرسي بويريبي، هاتف: 03 8754 3150

الصورة: <http://www.spinneys-dubai.com> ، المترجمة بمستشفى الميرسي للنساء

"يوفر هذا المستند معلومات عامة فقط ولا يُقصد به أن يحل محل المشورة الصحية المقدمة لك من ممارس مؤهل.

إذا كنت قلقة بشأن صحتك، فعليك طلب المشورة من ممارس مؤهل."

Your important health information (Arabic)

Healthy eating for gestational diabetes

What is gestational diabetes?

Gestational diabetes occurs in pregnancy due to changes in your hormone levels. Diabetes is a condition where the level of glucose (a type of sugar) in the blood is 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?

Following a healthy eating plan will help you to manage your blood glucose levels and weight gain during your pregnancy while providing adequate nutrition for you and your baby.



Nutrition in pregnancy

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.

Include the following foods in your diet each day

- Fruit, vegetables, wholegrains (bread, rice, pasta), dairy (milk, yoghurt, labneh, cream cheese, hard yellow cheese), cooked meat/chicken/fish/eggs (or alternatives e.g. legumes, nuts, seeds).

Limit (eat in small amounts)

- High mercury fish (shark/flake, swordfish, broadbill, marlin) to one serve in two weeks with no other fish that fortnight. Limit moderate mercury fish (orange roughy, catfish) to one serve per week with no other fish that week. Any other fish or seafood can be eaten two to three times each week.
- Caffeine to 200mg/day (café coffee has 90-120mg/cup, tea has 10-50mg/cup). Coffee and tea should be avoided in the two hour period before testing blood glucose levels.

Avoid (don't eat)

- Alcohol and high risk listeria and salmonella (bacteria) foods such as soft white cheeses e.g. feta, baladi, cold/deli meats, pre-prepared salads, raw eggs.

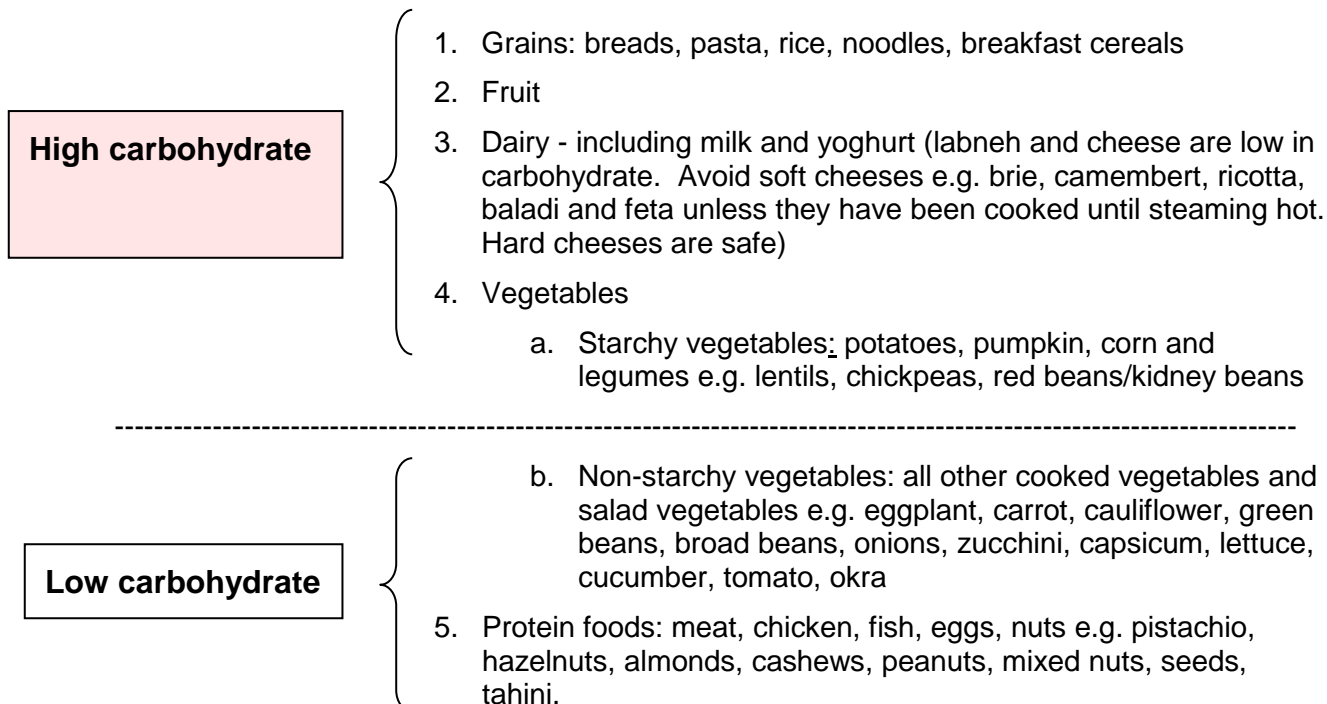
Managing your blood glucose levels

In food there are three major nutrients. They are fats, proteins and carbohydrates. Fats and proteins do not directly affect your blood glucose level. However, if eaten in large amounts they can cause extra weight gain which can make it harder to control your blood glucose levels. There are two key factors to consider when managing your diabetes with diet:

1. Type of carbohydrate
2. Amount of carbohydrate

What are carbohydrates?

Carbohydrates are starches and sugars found in foods. They are broken down to glucose during digestion. Carbohydrates are found in many healthy foods and provide the body with fuel (energy). Foods that contain carbohydrates also provide fibre, vitamins and minerals. It is important to include these foods in your diet, especially when pregnant:



Herbs and spices e.g. garlic, cumin, mint, Arabian seven spice, coriander seeds, cardamom, cloves, nutmeg, cinnamon, salt, pepper, tahini 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 type and amount of these foods needs to be monitored. The foods which are low in carbohydrate will not significantly affect your blood glucose levels.

Sugar

Carbohydrate foods that contain little nutritional value 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. Small amounts of sugar, e.g. one teaspoon in a hot drink, should not affect blood glucose levels much.

Artificial sweeteners

Artificial sweeteners contain either little or no carbohydrate. Sweeteners include Aspartame (Equal) (951), Sucralose (Splenda) (955) and Stevia (960). They can be used in small amounts instead of sugar and are safe to have during pregnancy. They are also found in artificially sweetened products such as diet soft drinks

What type of carbohydrate foods should I eat?

Different carbohydrate foods break down into glucose at different rates. Some break down quickly causing a large rise in blood glucose levels. These are referred to as higher Glycemic Index (GI) foods. Others break down more slowly resulting in a smaller rise in blood glucose levels. These are referred to as lower Glycemic Index (GI) foods. Lower GI foods are the better choice for managing your blood glucose levels.

Carbohydrate food	<input checked="" type="checkbox"/> Slowly digested foods that raise blood glucose least (lower GI)	<input checked="" type="checkbox"/> Quickly digested foods that raise blood glucose most (higher GI)
Bread and cereals	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wholegrain bread slices ✓ Wholemeal Lebanese bread ✓ Low GI white bread ✓ Homemade flatbread made with wholemeal flour ✓ Fruit & grain bread ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Weet-Bix blends ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats (porridge) 	<ul style="list-style-type: none"> X White bread slices/rolls X Wholemeal bread slices/rolls X White Lebanese bread X Turkish bread X Tanoor (<i>like Turkish bread</i>) X White flour X Cornflakes, Froot Loops X Rice Bubbles, Coco-Pops X Instant oats (porridge)
Rice, pasta and noodles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Long grain rice ✓ Basmati rice (white and brown) ✓ SunRice Low GI (white and brown) ✓ Wheat pasta (white and wholemeal) ✓ All noodles ✓ Bulghur ✓ Semolina 	<ul style="list-style-type: none"> X Jasmine rice X White short grain rice X Brown short grain rice X Polenta X Cous cous
Starchy vegetables	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orange sweet potato ✓ Nicola potato ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn ✓ Legumes e.g. red beans, kidney beans, chickpeas and lentils ✓ Falafel, hommos 	<ul style="list-style-type: none"> X White potato, purple sweet potato X Pumpkin (varieties other than butternut)
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dates ✓ Strawberries and other 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) 	<ul style="list-style-type: none"> X Rockmelon, watermelon X Fruit compote (in syrup) X Tinned fruit (in syrup) X Lavashak (fruit puree bar) <p>Note: Consume only small amounts of dried fruit, fruit juice and Lavashak. Fresh fruit is preferable.</p>
Milk and yoghurt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Milk and yoghurt 	
Biscuits, crackers and extras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wholegrain crackers e.g. Vita-Weat 9 Grain, Ryvita Multigrain ✓ Arnott's Snack Right biscuits 	<ul style="list-style-type: none"> X Cakes X White savoury crackers e.g. Savoy X Sweet biscuits e.g. Marie

What amount of carbohydrate should I eat?

Include carbohydrates at each meal and snack. You should eat three moderately sized meals and three small snacks each day.

The amount of carbohydrates recommended below is needed to meet your daily requirements in pregnancy. The amount of carbohydrate in food is counted in carbohydrate portions. Only high carbohydrate foods are counted in portions.

- **One carbohydrate portion is approximately 15g of carbohydrate.**
- **Aim to eat three portions of carbohydrate (45g) at each main meal and one to two portions of carbohydrate (15-30g) at each snack.**

Carbohydrate food	One portion (15g carbohydrate)	
Breads and cereals	1 slice bread	2 tablespoons/¼ cup muesli/raw oats
	⅓ Lebanese bread	½ cup cooked oats
	1 small (30g) homemade flatbread (wholemeal)	1½ Weet-Bix
	½ cup breakfast cereal	
Rice, pasta and grains	⅓ cup cooked rice	⅓ cup cooked pasta
	½ cup cooked noodles	⅓ cup cooked bulghur/cous cous/semolina
Starchy vegetables	1 small potato	½ cup corn kernels
	½ cup sweet potato	1 small corn cob
	1 cup pumpkin	5 tablespoons hommos (100g)
	½ cup canned/cooked legumes (red beans/kidney beans, chickpeas)	¾ cup lentils
		2 large (40g) or 4 small falafel balls
Fruit	1 medium apple, orange, pear, peach	3 large apricots
	4 dates	2 small mandarins/kiwi fruit
	½ large banana	½ mango
	1 small banana	1 whole grapefruit
	½ cup grapes	25 small strawberries
	1½ cups melon/pineapple	8 extra-large strawberries
	1 cup berries/cherries	2 medium nectarines/plums
	1 whole pomegranate	½ cup tinned fruit in juice
	½ cup fruit juice	1½ tablespoons dried fruit mix
	20g bar apricot dried fruit sheets/pureed fruit strips/unsweetened rollups	1 tablespoon sultanas
		6 dried apricots/prunes
Milk	250ml milk (all types)	
Yoghurt	200g plain yoghurt	100g fruit yoghurt
	(always check yoghurt labels as the carbohydrate content may vary)	
Biscuits, crackers and extras	2 Ryvita	2 Arnott's Snack Right biscuits
	4 Vita-Weat	3 cups air popped popcorn
Flour	2 tablespoons white/wholemeal flour	

Sample meal plan

Breakfast (three portions carbohydrate)

Example 1:

- 1 wholemeal Lebanese bread **PLUS**
- 2 tablespoons cream cheese e.g. Philadelphia **OR** 2 wedges Laughing Cow **OR** 2 balls Labneh **PLUS** Za'atar (*herb and sesame*) and olives

Example 2:

- 2 eggs (boiled/fried) **PLUS** 1 wholemeal Lebanese bread and tomato **PLUS** tea/coffee (with a dash of milk) can be had with any example

Morning snack (two portions carbohydrate)

- 1 portion fruit **PLUS** 1 cup milk **OR** 1 small tub plain yoghurt **OR**
- 1 small tub fruit yoghurt

Lunch (three portions carbohydrate)

Example 1:

- 1 wholemeal Lebanese bread **OR** 1 cup cooked Basmati rice **PLUS**
- Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) **PLUS**
- Plenty of salad or non-starchy vegetables ($\frac{1}{2}$ plate) e.g. eggplant, carrot, green beans, peas, zucchini, onions, capsicum, mixed green salad leaves, lettuce, rocket, cucumber, tomato **PLUS** 1 tablespoon Babaganoush (barbequed eggplant, tahini, olive oil, garlic, cumin) **OR** hommos (chickpeas, olive oil, tahini, garlic, cumin)

Example 2:

- Vegetable soup (1 small potato plus peas, carrots, celery, tomatoes, stock/meat broth plus extra meat if desired) **PLUS**
- Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) **PLUS**
- $\frac{2}{3}$ cup cooked Basmati rice **PLUS**
- Plenty of salad ($\frac{1}{2}$ plate) e.g. mixed green leaves, lettuce, rocket, onions, capsicum, cucumber, tomato (NO chickpeas if having potato in the soup)

Example 3:

- Arabic lentil soup: red/brown lentils ($\frac{1}{3}$ cup dry, $\frac{2}{3}$ cup cooked), carrot, onion, asparagus, garlic, tomato, cumin **PLUS**
- Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) **PLUS**
- Tabbouleh salad: $\frac{1}{3}$ cup soaked bulghur, parsley, tomato, onion, cucumber, mint, lemon juice, salt **PLUS**
- $\frac{1}{3}$ wholemeal Lebanese bread

Afternoon snack (one to two portions carbohydrate)

- 1-2 slices wholegrain bread (or $\frac{1}{3}$ to $\frac{2}{3}$ Lebanese bread) **PLUS** 1 ball Labneh and olives

Dinner (three portions carbohydrate)

- As for breakfast/lunch above **OR**
- Sandwich: 2 slices wholegrain bread with chicken/meat and salad/non-starchy vegetables **PLUS** 1 portion fruit

Evening snack (one to two portions carbohydrate)

- 1 portion fruit **PLUS** 1 small tub plain yoghurt **OR**
- 1 portion fruit **PLUS** tea (with a dash of milk) **PLUS** 30g (small handful) nuts

Snack on plain nuts (not with dried fruit) if hungry: 30g (small handful) per day e.g. pistachios, hazelnuts, almonds, cashews, peanuts, mixed 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.
- Plain 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 extra foods that are low in carbohydrate to your meals and snacks.

- Non-starchy vegetables or salad (refer to page 2)
- Meat, chicken, fish, eggs, plain nuts, seeds
- Cheese
- Avocado

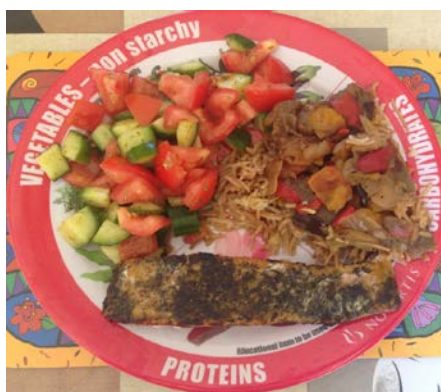
What if my blood sugars are still high?

In some instances you may be eating the right amount and type of carbohydrate but will still have high blood glucose levels. Some women need extra help to manage their blood glucose levels and may require insulin. If this occurs it is important not to avoid carbohydrates or further restrict your diet. Please contact the Mercy diabetes educators if your blood glucose levels are high.

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.



Photographs: <http://www.spinneys-dubai.com> , MHW interpreter

For Further Information contact:

Dietitian

Mercy Hospital for Women

Phone: 03 8458 4165

Werribee Mercy Hospital

Phone: 03 8754 3150

Acknowledgements:

Produced by: MHW Nutrition and Dietetic Department and Multicultural Services, acknowledging Baker IDI Heart & Diabetes Institute

Date produced: July 2017

Date of last review: November 2020

Date for review: November 2022