

تغذیه سالم برای دیابت بارداری

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به دلیل تغییر در سطح هورمونهای شما رخ می دهد. دیابت سطح گلوکز (نوعی قند) در خون را بسیار بالا می برد. در زمان حاملگی میزان بالاتر از حد طبیعی گلوکز در خون می تواند باعث مشکلاتی برای جنین از قبیل رشد زیاد از حد، زایمان زودرس، دشواری برای نوزاد در زمان زایمان و یا سطح پایین گلوکز نوزاد پس از تولد شود.

چرا تغذیه شما در دیابت بارداری مهم است؟

دنبال کردن برنامه غذایی سالم، به شما در موارد زیر کمک خواهد کرد:

- فراهم کردن مواد مغذی کافی برای شما و جنین در حال رشد شما
- مدیریت سطح گلوکز خون شما
- مدیریت افزایش وزن شما در طول بارداری

تغذیه کافی برای شما و فرزندتان

خوردن غذاهای سالم متنوع جهت تأمین نیازهای تغذیه ای شما و فرزندتان مهم است. توصیه ها برای زنان مبتلا به دیابت بارداری شبیه به سایر زنان باردار است به اضافه برخی دستورالعمل های بیشتر.

مواد غذایی زیر را هر روز در رژیم غذایی خود بگنجانید:

گروه های غذایی	واحد در هر روز	مثالهای یک واحد
میوه	2	1 سیب یا پرتقال متوسط یا فقط گاهی: 1 فنجان میوه خورده شده / کمپوت 1 1/2 فاشق غذاخوری کشمش سلطانی 2 زردآلو یا آلوئی کوچک 1/2 فنجان آبمیوه
سبزیجات	5	1/2 فنجان سبزیجات پخته شده یا 1 فنجان سبزیجات خام / سالاد
نانهای غلات کامل و غلات صبحانه	8 1/2	1 برش نان 1/2 نان رول متوسط 1/4 فنجان میوزلی 1/2 نان صاف متوسط 1/2 فنجان حلیم پخته شده 2/3 فنجان غلات صبحانه پرک شده 1/2 فنجان برنج پخته شده، پاستا، نودل، کینوا، جو، بلغور
شیر، ماست، پنیر و جایگزینها	2 1/2	1 فنجان شیر 2 ورقه پنیر 200 گرم ماست
گوشت بدون چربی یا جایگزینها	3 1/2	65 گرم گوشت پخته شده 80 گرم مرغ پخته شده 100 گرم ماهی پخته شده 2 عدد تخم مرغ بزرگ. 170 گرم توفو 30 گرم آجیل / تخمه 1 فنجان حبوبات / بنشن پخته شده مانند عدس، نخود، لپه

محدود کنید (به میزان کمتر مصرف کنید):

- ماهی حاوی جیوه بالا به یک بار در 2 هفته (کوسه/ کوسه کوچک، شمشیرماهی، ماهی برودبیل ، مارلین) بدون مصرف ماهی دیگری در آن دو هفته. محدود کردن ماهیان با جیوه متوسط به یک واحد در هفته (لیزابه سر نارنجی، گربه ماهی) بدون مصرف هیچ گونه ماهی دیگری در آن هفته. هر نوع ماهی دیگر یا غذاهای دریایی دیگر می تواند 2-3 بار در هفته مصرف شود.
- کافئین 200 میلی گرم در روز (در هر فنجان قهوه کافه: 90-120 میلی گرم، در هر فنجان چای: 10-50 میلی گرم کافئین موجود است). قهوه و چای از دو ساعت قبل از انجام آزمایش سطح گلوکز خون ، نوشیده نشوند.
- غذاهایی که دارای چربی اشباع شده بالا و شکر و نمک اضافه شده هستند.

اجتناب کنید(نخورید):

- از الکل و غذاهای دارای خطر لیستریا و باکتری سالمونلا مانند پنیر نرم سفید به عنوان مثال فتا، گوشت سرد / اغذیه فروشی ، سالاد از پیش آماده شده و تخم مرغ خام اجتناب کنید. کشک را بجوشانید.

مدیریت سطح گلوکز خون شما

توصیه های زیر، دستورالعمل هایی جهت کمک به شما برای مدیریت سطح گلوکز خونتان هستند.

هنگام کنترل دیابت از طریق تغذیه دو عامل کلیدی را در نظر بگیرید:

1. نوع کربوهیدرات
2. میزان کربوهیدرات

کربوهیدرات ها چه هستند؟

کربوهیدراتها

- نشاسته ها و قندهایی هستند که در مواد غذایی یافت می شوند
- در هنگام هضم غذا به گلوکز شکسته می شوند
- در بسیاری از غذاهای سالم یافت می شوند و به بدن سوخت (انرژی) فیبر، ویتامینها و مواد معدنی می رسانند. مهم است که این مواد را در رژیم غذایی خود بگنجانید:

گروه غذایی	کربوهیدرات بالا	کربوهیدرات پایین
نان غلات کامل و غلات صبحانه	نان، پاستا، برنج، نودل، غلات صبحانه، سایر دانه ها مانند بلغور و جو	
میوه	همه میوه ها شامل میوه های خشک و آب میوه ها	آووکادو
سبزیجات	سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدوخلوایی، ذرت، حبوبات و عدس	بقیه سبزیجات پخته شده و سبزیجات سالادی
شیر، ماست، پنیر و جایگزین ها	لبنیات، سویا، شیر جو دو سر، ماست	پنیر، شیر بادام شیرین نشده
گوشت بدون چربی یا جایگزین ها	حبوبات، عدس، لپه	گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، توفو، آجیل و تخمه

سبزیها و ادویه هایی مانند جعفری، گشنیز، نعناع، زعفران، زردچوبه، هل و دارچین دارای کربوهیدرات نیستند، شما می توانید به منظور طعم دادن به غذا از آنها استفاده کنید.

مواد غذایی مذکور دارای کربوهیدرات بالا، مستقیماً بر سطح گلوکز خون تأثیر می گذارند. نوع و مقدار این مواد غذایی لازم است بررسی شود. مواد غذایی دارای کربوهیدرات پایین، تأثیر زیادی بر سطح گلوکز خون نمی گذارند.

قند

غذاهای حاوی کربوهیدراتی که ارزش غذایی کمی دارند شامل شکر (سفید و خام)، نوشابه، شربت، عسل، آب نبات، کیک، بیسکویت های شیرین، شکلات و دسر مانند زولیا بامیه می باشند. بهترین کار محدود کردن این غذاها است. مقدار کمی شکر، مثلاً یک قاشق چای خوری در نوشیدنی گرم تأثیر زیادی روی سطح گلوکز خون ندارد.

شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی بدون کربوهیدرات هستند یا مقدار کمی از آن را دارند. این شیرین کننده ها شامل آسپارتام (Aspartame (Equal) (951) و سوکرالوز (Sucralose (Splenda) (955) و استویا (Stevia(960) هستند. آنها همچنین در محصولات دارای شیرین کننده های مصنوعی مانند نوشابه رژیمی نیز یافت می شوند. شما می توانید به میزان کم به جای قند و شکر از آنها استفاده کنید، مصرف آنها در دوران بارداری ایمن است.

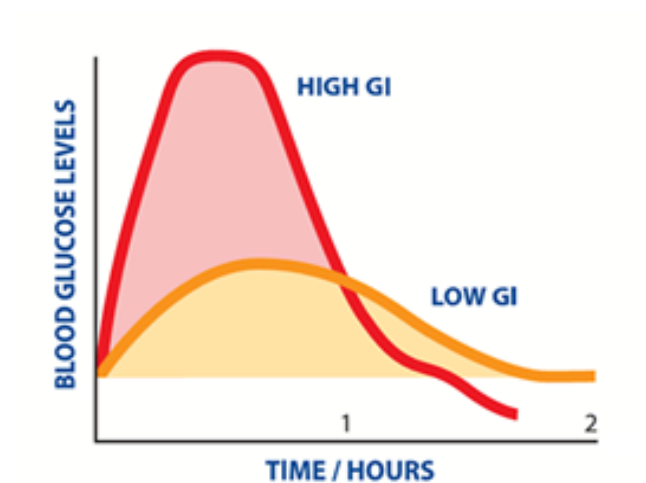
چه نوع غذاهای دارای کربوهیدراتی را باید بخورم؟

شاخص گلوکز، مقیاسی جهت اندازه گیری سرعت بالا یا پایین هضم غذای دارای کربوهیدرات و افزایش سطح گلوکز خون می باشد.

غذاهای دارای کربوهیدرات با شاخص گلوکز پایین تر (GI) ، آهسته تر بر روی سطح گلوکز خون شما تأثیر می گذارند.

غذاهای دارای کربوهیدرات با شاخص گلوکز بالاتر (GI) ، سریعتر بر روی سطح گلوکز خون شما تأثیر می گذارند.

نمودار زیر نشان می دهد که غذاهای با شاخص گلوکز بالا و پایین، چگونه بر روی سطح قند خونتان در یک دوره دو ساعته تأثیر می گذارند.



غذاهای با GI (شاخص گلوکز) پایین تر گزینه مناسب تری برای مدیریت دیابت شما و کمک به اجتناب از نیاز به مصرف انسولین هستند.

جهت یافتن گزینه های با شاخص گلوکز پایین، از جدول زیر استفاده کنید. اگر اغلب غذاهای موجود در ستون شاخص گلوکز بالاتر را مصرف می کنید، می توانید آنها را به گزینه های ستون شاخص گلوکز پایین تغییر دهید.

مواد غذایی دارای کربوهیدرات	غذاهایی که سطح گلوکز خون را کمتر بالا می برند (GI پایین تر)	غذاهایی که سطح گلوکز خون را بیشتر بالا می برند (GI بالاتر)
نان و غلات	- نان غلات کامل - نان خمیر ترش (Sourdough) - نان سبوسدار لبنانی - نان میوه و غله - نان سفید با GI پایین - نان سنگک - اسپشال K ، Special ، گاردین Guardian ، آل - برن All Bran - ویت بیگس Hi-Bran Weet-bix های برن - میوسلی تست نشده - جو دوسر (فرنی)	- نان سفید - نان سبوس دار - نان لبنانی سفید - نان ترکی - آرد سفید - کرن فلکس - بربری (سفید) - نان لواش - فروت لوپس (Fruit loops) - رایس بابلز Rice Bubbles ، کوکوپالز Coco-Pops - X جو پرک شده (فرنی)
برنج ، پاستا و نودل	- برنج دانه بلند - باسماتی (قهوه ای و سفید) - برنج وحشی - سانرایز GI پایین (سفید و قهوه ای) - پاستا گندم (سفید و سبوس دار) - همه نودل ها - بلغور، جو	- X سفید (دانه کوتاه) - X قهوه ای (دانه کوتاه)
سبزیجات نشاسته ای	- سیب زمینی شیرین-نارنجی - سیب زمینی نیکولا (Nicola) - سیب زمینی کاریزما کوچک و بزرگ Carisma and baby Carisma - کدو حلوائی باتر نات (butternut) - ذرت - حبوبات مانند عدس، لوبیا قرمز / لوبیا، نخود، لپه، لوبیا چشم بلبلی، ماش	- X سیب زمینی سفید، سیب زمینی بنفش شیرین - X کدو حلوائی (همه نوع غیر از با ترنات)
میوه	- توت فرنگی، توت سفید، بقیه توت ها - خرما - میوه خشک، کشمش (به میزان کم) - سیب، گلابی، موز - گیلاس، انگور - پرتقال، نارنگی، کیوی - شلیل، هلو، زردآلو، آلو - گریپ فروت، انبه - پشنفروت، انار، گواوا - آناناس - کنسرو میوه در آب میوه (بدون شربت)	- X طالبی، هندوانه - X کمپوت میوه (در شربت) - X لواشک نکته: میوه های خشک، آبیوه و لواشک را کم مصرف کنید، میوه تازه ترجیح داده می شود.
شیر و ماست	- شیر و ماست لبنی - شیر و ماست سویا	✓ شیر جو و برنج
بیسکویت، تردک و بقیه	- تردک تمام غله مانند ویتا ویت (Vita Weat™) ✓ 9 غله ، ریویتا (Ryvita™) تمام غله ✓ بیسکویت آرنوتس (Arnett's Snack Right™) - Arnett's Snack Right biscuits fruit slice/pillow - Milo/Ovaltine✓	- X کیکها - X تردک سفید - X بیسکویت شیرین مانند دایجستیو (Digestive) - X سایر شیرینی ها مانند زولبیا بامیه

چه مقدار کربوهیدرات باید بخورم؟

شما باید کربوهیدرات را در هر وعده غذایی و میان وعده بگنجانید. شما باید هر روز سه وعده غذای متوسط و سه میان وعده کوچک بخورید.

مقدار کربوهیدرات توصیه شده در پایین به منظور برطرف کردن نیاز روزانه شما در دوران بارداری است.

مقدار کربوهیدرات در مواد غذایی به عنوان واحد کربوهیدرات شمرده می شود. فقط غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا به صورت واحدی شمرده می شوند.

◀ تلاش کنید سه واحد کربوهیدرات در هر وعده غذایی اصلی (45 گرم)

و 1-2 واحد کربوهیدرات در هر میان وعده (15-30 گرم) بخورید.

استفاده از فنجان استاندارد مخصوص اندازه گیری 250 میلی لیتری برای سرو غذاهای دارای کربوهیدرات می تواند به شما در شمارش صحیح واحدهای کربوهیدرات کمک کند.

به عنوان مثال یک فنجان برنج / پاستای پخته شده = 3 واحد کربوهیدرات

مواد غذایی دارای کربوهیدرات	یک واحد (15 گرم کربوهیدرات)	
نان و غلات	1 برش نان 1/2 نان رول 1 نان رول کوچک شام 1/3 نان لبنانی 30 گرم نان سنگک	1/2 پیمانه غلات صبحانه 2 قاشق غذاخوری / 1/4 فنجان میوسلی / جوخام 1/2 فنجان جو دوسر پخته 1 1/2 Weetbix ویت بیکس
نان/ پاستا/ نودل	1/3 فنجان برنج پخته (دانه بلند) 1/2 فنجان نودل پخته (دانه بلند) 1/3 فنجان پاستای سفید پخته	1/2 فنجان جو پخته 1/2 فنجان بلغور پخته
سبزیجات نشاسته ای	1 سیب زمینی کوچک 1/2 سیب زمینی شیرین (1/2 پیمانه) 1/2 پیمانه حبوبات پخته / کنسروی: (لوبیا قرمز، نخود، ماش، لوبیاچشم بلبلی)	1/2 فنجان دانه ذرت 1 ذرت کامل 1 پیمانه کدو حلوایی 3/4 پیمانه عدس، لپه
میوه	2 پیمانه شاه توت 4 عدد خرما 1/2 موز بزرگ 1 موز کوچک 1/2 پیمانه انگور 1 1/2 پیمانه طالبی / آناناس 1 پیمانه انواع توت / گیلاس 2 شلیل / زردآلو متوسط 1 انار / گریپ فروت کامل 1/2 فنجان آبمیوه 6 عدد برگه زردآلو / آلو خشک 1 نوار لواشک (20 گرم)	1 عدد سیب، پرتقال، گلابی، هلو متوسط 3 عدد زردآلو بزرگ 1/2 انبه 2 عدد نارنگی / کیوی کوچک 25 عدد توت فرنگی کوچک 8 عدد توت فرنگی خیلی بزرگ 1/2 پیمانه میوه کنسروی 1 1/2 قاشق غذاخوری میوه خشک مخلوط 1 قاشق غذاخوری کشمش
شیر	1 پیمانه (250 میلی لیتر) شیر (هر نوعی)	
ماست	200 گرم ماست ساده (میزان کربوهیدرات را از برچسب ماست چک کنید، کربوهیدرات ماستهای مختلف متفاوت است)	100 گرم ماست میوه ای
بیسکویت، تردک و بقیه	2 عدد Ryvita™ (رایویتا) 4 عدد Vita Weats™ (ویتا ویتس)	3 پیمانه پاپکورن بوداده ساده 2 عدد بیسکویت Arnotts Snack Right (آرنوتس اسنک رایت)
آرد	2 قاشق غذاخوری آرد تمام غله	

نمونه برنامه غذایی

صبحانه (3 واحد کربوهیدرات)	1 عدد نان لبنانی تمام غله + 2 قاشق غذاخوری پنیر خامه ای / کشک / 40 گرم پنیر زرد + 1-2 تخم مرغ
میان وعده صبح (2 واحد کربوهیدرات)	1 واحد میوه + 250 میلی لیتر شیر
نهار (3 واحد کربوهیدرات)	قورمه سبزی: گوشت مانند گوسفند + 2/3 پیمانه برنج با سماتی پخته + 1/4 پیمانه لوبیا قرمز + سبزیجات غیر نشاسته ای 1/2 بشقاب + سبزی سرخ شده، لیمو عمانی + 100 گرم ماست ساده
میان وعده عصر (2 واحد کربوهیدرات)	1/2 نان لبنانی تمام غله + 1 بادمجان کبابی / بخار پز + 1/2 قاشق غذا خوری کشک + پیاز سرخ شده و ادویه جات مانند زردچوبه و نعناع خشک.
شام (3 واحد کربوهیدرات)	زرشک پلو: 1 سینه مرغ آب پز شده با پیاز و هویج + 2/3 پیمانه برنج پخته شده با سماتی زعفرانی + 1/2 بشقاب سالاد مانند کاهو، خیار، گوجه و یا سبزیجات غیر نشاسته ای + 1 قاشق غذاخوری زرشک با 1 قاشق چای خوری شکر
میان وعده شب (1 واحد کربوهیدرات)	4 عدد خرما + 30 گرم آجیل

در فاصله دو ساعت انتظار بین غذا تا چک کردن قند خون از خوردن اجتناب کنید.

چه می توانم بنوشم؟

- بیشتر آب، آب معدنی ساده یا سودا بنوشید. می توانید به آن لیموی تازه اضافه کنید.
- شیر ساده منبع خوبی از کلسیم و پروتئین را فراهم می کند. به یاد داشته باشید که شیر حاوی کربوهیدرات است و باید در واحد کربوهیدرات شما گنجانده شود. قهوه درست شده با شیر هم شامل آن می شود. (اغلب یک فنجان پر از شیر)
- چای، قهوه و نوشیدنی های رژیمی را می توان در حد اعتدال مصرف کرد.

اگر هنوز احساس گرسنگی کردم چه کاری انجام دهم؟

- اگر شما هنوز احساس گرسنگی می کنید مواد غذایی بیشتری که کربوهیدرات پایین دارند به وعده های غذایی و میان وعده های خود اضافه کنید.
- سبزیجات غیر نشاسته ای یا سالاد (جدول صفحه 2)
- گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، آجیل ساده، دانه ها
- پنیر
- آووکادو

اگر هنوز قندم بالا بود چه کاری انجام بدهم؟

در برخی از موارد ممکن است به درستی غذا بخورید اما هنوز هم سطح گلوکز خون بالایی داشته باشید. اگر چنین مسأله ای برای شما پیش آمد، مهم است که از مصرف کربوهیدرات **اجتناب نکنید**، چون محدودیت رژیمی شدید ممکن است احتمال ایجاد خطر مشکلات بارداری را بالا ببرد. برخی از زنان به کمک بیشتری برای مدیریت قند خون خود نیاز دارند. آنها ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند. در این صورت شما نباید از مصرف کربوهیدرات اجتناب کنید و یا رژیم غذایی خود را بیش از این محدود کنید. اگر سطح گلوکز خون شما بالا است، لطفاً با آموزشیاران دیابت بیمارستان مرسی تماس بگیرید.

بعد از حاملگی

آیا من در خطر ابتلا به دیابت نوع دوم هستم؟

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



برای اطلاعات بیشتر با

متخصص تغذیه تماس بگیرید.

بیمارستان بانوان مرسی (Mercy Hospital for Women)

تلفن: 03 8458 4165

بیمارستان مرسی وریبی (Werribee Mercy Hospital)

تلفن: 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: June 2023

Date for review: June 2026

عکسها: chilliandmint.files.wordpress.com • halalmama.blogspot.com

این برگه فقط اطلاعات کلی را ارائه می دهد و جایگزین توصیه های پزشک معالج در رابطه با سلامتی شما نیست. اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید باید آن را با پزشک متخصص در میان بگذارید.

Your important health information (Persian)

Healthy eating for gestational diabetes

What is gestational diabetes?

Gestational diabetes occurs in pregnancy due to changes in your hormone levels. Diabetes makes 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?

Following a healthy eating plan will help you to:

- provide adequate nutrition for you and your growing baby
- manage your blood glucose levels
- manage weight gain during your pregnancy

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.

Include the following foods in your diet each day

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: 1 ½ tablespoons sultanas ½ cup fruit juice
Vegetables	5	½ cup cooked or 1 cup raw/salad vegetables	
Wholegrain breads and cereals	8 ½	1 slice bread ½ medium roll ¼ cup muesli ½ medium flat bread	½ cup cooked porridge ⅔ cup cereal flakes ½ cup cooked rice, pasta, noodles, quinoa, barley, bulghur
Milk, yoghurt, cheese and alternatives	2 ½	1 cup milk 2 slices cheese 200g yoghurt	
Lean meat or alternatives	3 ½	65g cooked meat 80g cooked chicken 100g cooked fish 2 large eggs	170g tofu 30g nuts/seeds 1 cup cooked legumes/beans such as lentils, chickpeas, lapeh

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.
- Foods that are high in saturated fat, added sugars and added salt.

Avoid (don't eat)

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

Managing your blood glucose levels

The following recommendations are guidelines to help manage 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
- broken down to glucose during digestion
- found in many healthy foods and provide the body with fuel (energy), fibre, vitamins and minerals. It is important to include these foods in your diet

Food group	High carbohydrate	Low carbohydrate
Wholegrain breads and cereals	Bread, pasta, rice, noodles, breakfast cereals, other grains such as bulghur and barley	
Fruit	All fruit including dried fruit and juices	Avocado
Vegetables	Potato, sweet potato, pumpkin, corn, legumes and lentils	All other cooked and salad vegetables
Milk, yoghurt, cheese and alternatives	Dairy, soy, oat milks Yoghurt	Cheese Unsweetened almond milk
Lean meats or alternatives	Legumes, lentils, lapeh	Meat, chicken, fish, eggs, tofu, nuts and seeds

Herbs and spices e.g. parsley, coriander, mint, saffron, turmeric, cardamom and cinnamon 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 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 (like churros). It is best to limit these foods. Small amounts of sugar, e.g. one teaspoon in a hot drink, should not increase 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) and are also found in artificially sweetened products such as diet soft drinks. They can be used in small amounts instead of sugar and are safe to have during pregnancy.

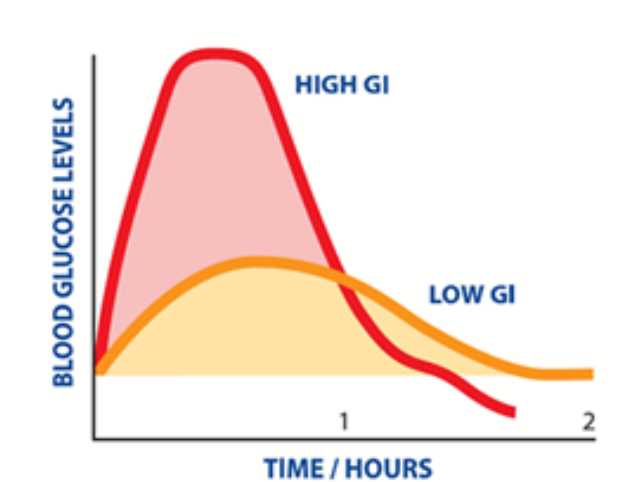
What type of carbohydrate foods should I eat?

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.

Use the table on the next page to find low GI options. If you are frequently eating foods in the higher GI column, you can make a swap to an option in the low GI column.

Carbohydrate food	☒ Foods that raise blood glucose levels least (lower GI)	☒ Foods that raise blood glucose levels most (higher GI)
Bread & cereals	✓ Wholegrain bread ✓ Sourdough bread ✓ Wholemeal Lebanese bread ✓ Fruit and grain bread ✓ Low GI white bread ✓ Sangak (wholegrain leavened) ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Hi-Bran Weet-Bix ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats (porridge)	- X White bread - X Wholemeal bread - X White Lebanese bread - X Turkish bread - X White flour - X Barbari (white flatbread, like Turkish) - X Lavash (white unleavened flatbread) - X Cornflakes, Froot Loops - X Rice Bubbles, Coco-Pops - X Instant oats (porridge)
Rice, pasta & noodles	✓ Long grain rice ✓ Basmati rice (white and brown) ✓ Wild rice ✓ SunRice Low GI (white and brown) ✓ Wheat pasta (white and wholemeal) ✓ All noodles ✓ Barley, bulghur	- X White short grain rice - X Brown short grain rice
Starchy vegetables	✓ Orange sweet potato ✓ Nicola potato ✓ Carisma and baby Carisma potato ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn ✓ Legumes and lentils e.g. red beans, kidney beans, chickpeas, lapeh (yellow split pea), black eyed peas, mung beans	- X White potato, purple sweet potato, - X 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)	- X Rockmelon, watermelon, - X Tinned fruit (in syrup) - X Fruit compote (in syrup) - X Lavashak Note: Consume only small amounts of dried fruit, fruit juice and Lavashak (fruit puree strip). Fresh fruit is preferable.
Milk and yoghurt	✓ Dairy milk and yoghurt ✓ Soy milk and yoghurt	X Oat and rice milk
Biscuits, crackers and extras	✓ Wholegrain crackers e.g. Vita-Weat 9 Grain, Ryvita Multigrain ✓ Arnott's Snack Right biscuits fruit slice/pillow ✓ Milo/Ovaltine	- X Cakes - X White savoury crackers e.g. Savoy - X Sweet biscuits e.g. digestive

What amount of carbohydrate should I eat?

You should eat 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.

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

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	One portion (15g carbohydrate)	
Breads and cereals	1 slice bread ½ bread roll 1 small dinner roll ⅓ Lebanese bread 30g Sangak	½ cup breakfast cereal 2 tablespoons/¼ cup muesli/raw oats ½ cup cooked oats 1½ Weet-Bix
Rice, pasta and noodles	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/cooked legumes: (red beans/kidney beans, chickpeas, mung beans, black eyed peas)	½ cup corn kernels 1 small corn cob 1 cup pumpkin ¾ cup lentils, laph (yellow split pea)
Fruit	2 cups mulberries 4 dates ½ large banana 1 small banana ½ cup grapes 1½ cups melon/pineapple 1 cup berries/cherries 2 medium nectarines/plums 1 whole pomegranate/grapefruit ½ cup fruit juice 6 dried apricots/prunes 1 bar (20g) lavashak	1 medium apple, orange, pear, peach 3 large apricots ½ mango 2 small mandarins/kiwi fruit 25 small strawberries 8 extra large strawberries ½ cup tinned fruit 1½ tablespoons dried fruit mix 1 tablespoon sultanas
Milk	1 cup (250ml) milk (all types)	
Yoghurt	200g plain yoghurt (always check yoghurt labels as the carbohydrate content may vary)	100g fruit yoghurt
Biscuits, crackers and extras	2 Ryvita 4 Vita-Weats	3 cups air popped popcorn 2 Arnott's Snack Right biscuits
Flour	2 tablespoons wholemeal flour	

Sample meal plan	
Breakfast (3 portions carbohydrate)	1 wholemeal Lebanese bread + 2 tablespoons cream cheese/kashk/40g yellow cheese + 1-2 eggs
Morning snack (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 250ml milk
Lunch (3 portions carbohydrate)	Ghormeh Sabzi: Meat e.g. lamb + $\frac{2}{3}$ cup cooked basmati rice + $\frac{1}{4}$ cup red beans + $\frac{1}{2}$ plate non-starchy vegetables + Fried herbs, dried lemon + 100g plain yoghurt
Afternoon snack (2 portions carbohydrate)	$\frac{1}{2}$ wholemeal Lebanese bread: + 1 grilled/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 non-starchy vegetables + 1 tablespoon barberries with 1 teaspoon sugar
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?

- 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. 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

- Non-starchy vegetables or salad (refer to the table on 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. If this occurs it is important not to avoid carbohydrates as severe dietary restriction may result in an increased risk of pregnancy complications. Some women need extra help to manage their blood glucose levels and may require insulin. 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.



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: June 2023
Date for review: June 2026