

Ăn uống lành mạnh cho người bị tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ là gì?

Tiểu đường thai kỳ là bệnh xảy ra trong thai kỳ khi các mức hóc môn trong cơ thể của bạn thay đổi. Tiểu đường làm cho mức đường huyết (glu-cô, một loại đường trong máu) quá cao. Mức đường huyết cao hơn bình thường trong lúc mang thai có thể gây ra các vấn đề cho em bé, chẳng hạn như bé quá lớn, sanh sớm, suy thai khi sinh và/hoặc có các mức đường huyết thấp sau khi sinh.

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

Làm theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh sẽ giúp bạn:

- cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho bạn và em bé đang phát triển của mình
- kiểm soát mức đường huyết của bạn
- kiểm soát việc lên cân trong thai kỳ của bạn

Cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho bạn và em bé

Điều quan trọng là nên ăn nhiều thức ăn khác nhau có thể đáp ứng các nhu cầu về dinh dưỡng của bạn và em bé. Những khuyến nghị cho phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ cũng tương tự với khuyến nghị cho tất cả các phụ nữ đang mang thai, cộng thêm một vài hướng dẫn khác.

Hãy bao gồm những thức ăn sau đây trong chế độ ăn uống mỗi ngày của bạn

Nhóm thực phẩm	Khẩu phần ăn mỗi ngày	Các ví dụ cho một khẩu phần ăn
Trái cây	2	1 trái táo, cam cỡ trung bình hoặc chỉ thỉnh thoảng dùng: 1 cốc trái cây xắt nhỏ/đóng hộp 1 ½ muỗng canh nho khô 2 trái mơ, mận nhỏ ½ cốc nước trái cây
Rau củ	5	½ cốc rau củ nấu chín hay 1 cốc rau củ sống/xà-lách trộn
Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt	8 ½	1 lát bánh mì ½ cốc yến mạch nấu chín ½ ổ bánh mì cỡ trung ⅔ cốc ngũ cốc dẹp ¼ cốc muesli (1 loại ngũ cốc đặc) ½ cốc cơm hay mì ý/nuôi, mì, quinoa, đại mạch
Sữa, sữa chua, phô mai và các loại thay thế khác	2 ½	1 cốc sữa 2 lát phô mai 200g sữa chua
Thịt nạc hay các loại thay thế khác	3 ½	65g thịt nấu chín 170g đậu phụ 80g thịt gà nấu chín 30g quả hạch/hạt 100g cá nấu chín 1 cốc rau đậu/đậu nấu chín 2 quả trứng cỡ lớn như đậu lăng và đậu gà

Hạn chế (ăn lượng nhỏ)

- Cá có hàm lượng thủy ngân cao (cá mập/thịt cá mập, cá kiếm, cá cò) chỉ nên ăn một khẩu phần ăn mỗi hai tuần mà trong hai tuần đó không ăn bất cứ loại cá nào khác. Hạn chế và ăn vừa phải cá có hàm lượng thủy ngân cao (cá tráp cam, cá da trơn) chỉ nên ăn một khẩu phần ăn mỗi tuần mà trong tuần đó không ăn bất cứ loại cá nào khác. Đối với bất cứ loại cá hay hải sản nào khác có thể ăn hai đến ba lần mỗi tuần.
- Chất cafein tối đa 200g mỗi ngày (ở quán cà phê 1 ly cà phê chứa 90-120mg, 1 tách trà chứa 10-50mg). Nên tránh dùng cà phê hay trà trong khoảng hai giờ đồng hồ trước khi bạn làm xét nghiệm mức đường huyết.
- Thực phẩm có chất béo bão hòa cao, có thêm đường và muối.

Tránh (đừng ăn)

Chất cồn và các thức ăn có nguy cơ cao bị nhiễm vi khuẩn listeria và salmonella (vi khuẩn) như là loại phô mai trắng, mềm, thịt nguội/thịt bán ở quầy deli, các loại rau trộn chuẩn bị sẵn, giá sống, trứng sống, thịt hay cá sống, mắm (cá hay hải sản sống ướp để lên men), nem chua (thịt heo sống ướp để lên men), gỏi bò tái (thịt bò trộn giấm) cũng như các loại thịt (như thịt heo, thịt vịt) được chuẩn bị trước để bán tại các nhà hàng Việt.

Kiểm soát mức đường huyết của bạn

Các khuyến nghị sau đây là các hướng dẫn giúp bạn kiểm soát mức đường huyết của mình. Có hai yếu tố chính cần xét đến khi kiểm soát tiểu đường của bạn bằng chế độ ăn uống:

1. Loại tinh bột
2. Lượng tinh bột

Tinh bột là gì?

Tinh bột:

- là các chất bột và đường tìm thấy trong các loại thực phẩm
- được thủy phân thành đường trong quá trình tiêu hóa
- được tìm thấy trong nhiều các loại thực phẩm lành mạnh và cung cấp cho cơ thể năng lượng, xơ, vitamin và khoáng chất. Bao gồm các thực phẩm sau đây trong chế độ ăn uống của bạn là điều quan trọng.

Nhóm thực phẩm	Tinh bột cao	Tinh bột thấp
Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt	Bánh mì, mì ý/nuôi, cơm, mì, ngũ cốc ăn sáng, các loại hạt cốc như quinoa, đại mạch	
Trái cây	Tất cả trái cây kể cả trái cây khô và nước trái cây	Quả bơ
Rau củ	Khoai tây, khoai lang, bí đỏ, bắp, rau đậu và đậu lăng	Tất cả các loại rau nấu chín và rau trộn khác
Sữa, sữa chua, phô mai và các loại thay thế khác	Sữa bò, đậu nành, yến mạch Sữa chua	Phô mai Sữa hạnh nhân không đường
Thịt nạc hay các loại thay thế khác	Rau đậu và đậu lăng	Thịt, gà, cá, trứng, đậu phụ, quả hạch và hạt

Rau thơm và các loại gia vị ví dụ như ớt tươi, gừng, xả, ngũ vị hương, bột cà-ri, bột rau mùi/ngò, và nước tương không chứa tinh bột và vẫn có thể dùng để nêm gia vị thức ăn.

Các loại thực phẩm có nhiều tinh bột trên đây sẽ ảnh hưởng trực tiếp mức đường huyết của bạn. Loại và lượng mức các loại thực phẩm này cần được theo dõi. Các loại thực phẩm có ít tinh bột sẽ không gây ảnh hưởng đáng kể đến mức đường huyết của bạn.

Đường

Các loại thực phẩm tinh bột không có nhiều dinh dưỡng gồm có đường thông dụng, đường thốt nốt, nước ngọt có ga, nước ngọt pha, nước trái cây, gong cha, mật ong, kẹo mút, bánh ngọt, bánh quy ngọt, sô-cô-la, chè (đồ ngọt ăn tráng miệng) và bánh bao có nhân (bánh bao ngọt). Tốt nhất là hãy hạn chế ăn những loại thực phẩm này. Các loại sốt dùng để xào hay chấm như tương đen, dầu hào, nước chấm (như nước mắm vị ngọt để chấm) và sốt đậu phụ có thêm đường thì cũng nên hạn chế dùng. Dùng lượng nhỏ các loại thực phẩm này ví dụ như một muỗng cà-phê đường hay mật ong cho một ly nước uống nóng, sẽ không tăng nhiều mức đường huyết của quý vị.

Chất tạo ngọt nhân tạo

Các chất tạo ngọt nhân tạo chỉ có ít hay không có tinh bột. Các chất tạo ngọt gồm có Aspartame (Equal) (951), Sucralose (Splenda) (955) và Stevia (960) và cũng có trong các sản phẩm được tạo ngọt nhân tạo như là nước ngọt có ga ăn kiêng. Quý vị có thể dùng những loại này ở lượng thấp thay vì dùng đường trong thai kỳ là an toàn.

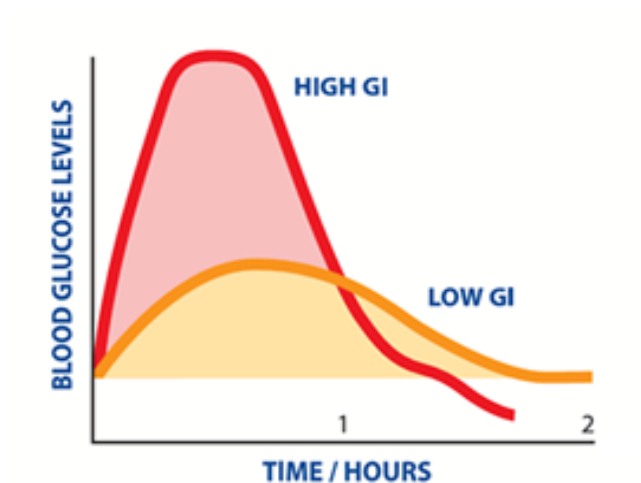
Tôi nên ăn các loại thực phẩm tinh bột nào?

Chỉ số Đường huyết (GI) là một số đo tốc độ nhanh hay chậm mà thực phẩm tinh bột được tiêu hóa và làm tăng mức đường huyết.

Thực phẩm có chỉ số GI tinh bột thấp hơn sẽ ảnh hưởng mức đường huyết chậm hơn

Thực phẩm có chỉ số GI tinh bột cao hơn sẽ ảnh hưởng mức đường huyết nhanh hơn

Biểu đồ dưới đây cho thấy mức GI cao hay thấp của thực phẩm ảnh hưởng mức đường huyết của bạn thế nào trong thời gian hai giờ đồng hồ



Các tinh bột GI thấp hơn là lựa chọn thích hợp hơn để kiểm soát bệnh tiểu đường của bạn và có thể giúp bạn tránh phải dùng insulin.

Sử dụng bảng ở trang sau để tìm các lựa chọn GI thấp. Nếu bạn thường xuyên ăn các loại thực phẩm ở cột GI cao, quý vị có thể đổi chọn những loại ở cột GI thấp.

Thực phẩm tinh bột	<input checked="" type="checkbox"/> Các loại thực phẩm ít tăng mức đường huyết nhất (GI thấp)	<input checked="" type="checkbox"/> Các loại thực phẩm tăng mức đường huyết nhiều nhất (GI cao)
Bánh mì và ngũ cốc	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bánh mì nguyên hạt ✓ Bánh mì men ✓ Bánh mì trắng GI thấp ✓ Cháo nấu bằng gạo basmati/hạt dài (1/3 cơm -2/3 nước) ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Hi-Bran Weet-bix ✓ Muesli không nướng ✓ Yến mạch tách vỏ/yến mạch truyền thống (yến mạch) 	<ul style="list-style-type: none"> X Bánh mì trắng X bánh mì nguyên hạt X Bột mì trắng X Bánh bao thịt heo, bánh mì thịt Việt (ổ dài, bánh mì trắng) X Cháo nấu bằng gạo hạt ngắn X Cornflakes, Froot Loops X Rice Bubbles, Coco-Pops X Yến mạch ăn liền (yến mạch)
Cơm, Mì ý/nuôi, mì	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cơm gạo hạt dài ✓ Cơm gạo Basmati (trắng và nâu) ✓ Cơm gạo hoang dã ✓ Cơm gạo SunRice GI thấp (trắng và nâu) ✓ Tất cả các loại mì ✓ Mì Ý làm bằng bột mì (trắng và nguyên hạt) ✓ Đại mạch ✓ Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> X Cơm gạo Jasmine X Cơm gạo trắng hạt ngắn X Cơm gạo nâu hạt ngắn X Cơm gạo tấm X Cơm gạo nếp (ngọt hay mặn)
Bột rau củ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Khoai lang đỏ ✓ Khoai tây Nicola ✓ Khoai tây Carisma và Carisma loại nhỏ ✓ Khoai mỡ/củ từ, khoai mì, khoai môn ✓ Bí đỏ hồ lô ✓ Bắp/ngô ✓ Rau đậu ví dụ như đậu hằm và đậu lăng 	<ul style="list-style-type: none"> X Khoai tây trắng, khoai lang tím X Bí đỏ (các giống khác không phải hồ lô)
Trái cây	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lê, lê nashi ✓ Thanh long ✓ Chuối ✓ Táo, mãng cầu ✓ Trái vải ✓ Nhãn (cỡ trái ô liêu, như trái vải) ✓ Chôm chôm ✓ Dâu, quả mọng các loại (berries) ✓ Cherry, nho, nước dừa ✓ Bưởi chùm, bưởi trái (bưởi to) ✓ Cam, trái kiwi, quít, xoài, ✓ Xuân đào, đào, mận, mơ, ✓ Quít, ổi, sầu riêng ✓ Khóm/dừa ✓ Trái cây đóng hộp có nước trái cây tự nhiên (không phải nước đường) 	<ul style="list-style-type: none"> X Dưa vàng, dưa hấu X Trái cây đóng hộp (có nước đường) <p>Lưu ý: Chỉ tiêu thụ lượng nhỏ trái cây khô, nước trái cây và nước dừa không bỏ đường. Nên ăn trái cây tươi.</p>
Sữa và sữa chua	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sữa bò và sữa chua làm từ sữa ✓ Sữa và sữa chua làm từ đậu nành 	<ul style="list-style-type: none"> X Sữa đặc không bỏ đường X Sữa yến mạch và sữa gạo
Bánh quy, bánh quy giòn và các loại khác	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bánh quy giòn nguyên hạt ví dụ: Vita-Weat 9 grain, Ryvita multigrain ✓ Bánh quy hiệu Arnott's Snack Right bánh trái cây ✓ Bột Milo/Ovaltine 	<ul style="list-style-type: none"> X Bánh quy giòn làm từ gạo và bánh gạo X Bánh quy giòn vị mặn, trắng ví dụ: Savoy, Salada X bánh quy ngọt X Chè (đồ ăn tráng miệng Việt Nam) X Bánh ngọt và bánh bao có nhân (bánh bao ngọt)

Tôi nên ăn bao nhiêu thực phẩm tinh bột?

Bạn nên ăn thực phẩm có chất tinh bột mỗi bữa ăn và khi ăn nhẹ. Bạn nên ăn ba bữa ăn lượng vừa phải và ăn nhẹ ba lần mỗi ngày.

Lượng tinh bột dưới đây là mức được khuyến nghị mà bạn cần để đáp ứng với nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày trong thai kỳ. Lượng tinh bột trong thực phẩm được tính thành phần tinh bột. Chỉ có loại thực phẩm có tinh bột cao được tính thành phần.

- **Cố gắng ăn ba phần tinh bột (45g) cho mỗi bữa ăn chính và một đến hai phần tinh bột (15-30g) cho mỗi lần ăn nhẹ.**

Sử dụng cốc đo lường (250ml) để dọn lên đĩa thực phẩm có tinh bột có thể giúp bạn tính đúng các phần tinh bột bạn dùng.

Ví dụ như 1 cốc cơm/mì Ý = 3 phần tinh bột.

Thực phẩm tinh bột	Một phần (15g tinh bột)	
Bánh mì và ngũ cốc	1 lát bánh mì ½ ổ bánh mì 1 ổ bánh mì tròn nhỏ Cháo (khoảng một cốc - ½ gạo và ⅔ nước)	½ cốc ngũ cốc ăn sáng ½ cốc yến mạch nấu chín 2 muỗng canh/¼ cốc muesli/yến mạch thô 1½ Weet-Bix
Cơm, mì ý/nuôi, mì và hạt cốc	⅓ cốc cơm ½ cốc mì	⅓ cốc mì ý/nuôi ½ cốc mì đại mạch/quinoa nấu chín
Rau củ có bột	1 củ khoai tây nhỏ 1 trái bắp/ngô nhỏ 1 cốc bí đỏ	½ cốc bắp/ngô hạt ½ cốc khoai lang ½ củ khoai lang xào
Trái cây	¼ cốc sầu riêng 1 trái thanh long nhỏ ½ trái chuối lớn ½ cốc nho 1½ cốc dưa vàng/thơm hay dưa 1 trái chuối nhỏ 1 cốc quả mọng (berries)/cherry ¼ cốc chuối khô/chuối khô lát mỏng 6 quả mơ/mận khô 1 muỗng canh nho khô 1 ½ muỗng canh trái cây khô hỗn hợp 30 trái nhãn nhỏ 6 trái vãi/chôm chôm tươi 1 cốc (250ml) nước dừa	1 trái táo, cam, lê, đào cỡ trung bình 3 quả mơ lớn ½ trái xoài 2 trái quít/kiwi nhỏ 25 trái dâu nhỏ 8 trái dâu rất lớn 2 trái xuân đào/mận cỡ trung bình ½ cốc trái cây đóng hộp ½ cốc nước trái cây 3 trái ổi cỡ trung bình 1 trái bưởi chùm nguyên quả ¼ cốc bưởi trái ⅓ trái măng cầu cỡ trung bình ½ cốc quít 4 trái chà là
Sữa	1 cốc (250ml) sữa (tất cả các loại) 1 muỗng canh (20ml) sữa đặc	
Sữa chua	200g sữa chua thường (luôn kiểm tra nhãn sữa chua vì lượng tinh bột có thể khác)	100g sữa chua trái cây
Bánh quy, bánh quy giòn và các loại khác	2 miếng Ryvita 4 miếng Vita-Weats 3 cốc bắp rang/bông ngô	6 miếng bánh Salada/Savoy 10 miếng bánh gạo 2 miếng bánh quy hiệu Arnott's Snack Right
Khác	2 muỗng canh bột mì nguyên hạt	

Kế hoạch bữa ăn mẫu		
	Lựa chọn 1	Lựa chọn 2
Bữa sáng (3 phần tinh bột)	Cháo: Thịt gà/heo/bò/trứng băm nhỏ + 1 cốc cơm gạo hạt dài/basmati	2 miếng bánh mì hạt trét bơ đậu phụng/với trứng + 1 cốc sữa/sữa đậu nành
Ăn nhẹ sáng (2 phần tinh bột)	1 phần trái cây + 250ml sữa	hộp 200g sữa chua trái cây
Bữa trưa (3 phần tinh bột)	Thịt/gà/cá/trứng/đậu phụ + 1 ½ cốc mì nấu chín + ½ đĩa rau không có tinh bột như cải trắng trung quốc (bok choy), bông cải trắng, bông cải xanh, đậu que/đũa v.v., đậu bắp, dưa leo, củ cải đỏ/cà-rốt, rau chân vịt, bắp cải, hành củ, khổ qua	Trứng chiên kiểu Việt 2 trứng gà + thịt như thịt heo băm nhỏ +1 cốc cơm gạo basmati + ½ đĩa rau không tinh bột + hành lá
Ăn nhẹ chiều (1-2 phần tinh bột)	4 miếng bánh Vita Weat ăn kèm với 40g phô mai	1 phần trái cây + 1 trái bắp/ngô nhỏ
Bữa ăn tối (3 phần tinh bột)	Cà-ri Thịt/gà/cá/trứng/đậu phụ + ½ cốc khoai lang đỏ/khoai mỡ (củ từ) + ⅔ cốc cơm gạo basmati + ½ cốc nước cốt dừa + ½ đĩa rau không tinh bột	Thịt/gà/cá/trứng/đậu phụ + 1 cốc cơm gạo basmati + ½ đĩa rau không tinh bột
Ăn nhẹ tối (1 phần tinh bột)	1 phần trái cây + 200g sữa chua vị tự nhiên	1 phần trái cây + 30g quả hạch

Tránh ăn trong hai giờ đồng hồ từ bữa ăn đến lúc làm xét nghiệm đường huyết.

Tôi có thể uống gì?

- Chủ yếu uống nước lọc, nước khoáng không vị và nước sô đa. Cho vào lát chanh, chanh xanh hay kim quất/tất tươi cho có vị.
- Sữa thường/sữa đậu nành là nguồn cung cấp tốt chất canxi và protein (chất đạm). Hãy nhớ rằng sữa, sữa đậu nành, và nước dừa có chứa tinh bột và cần được tính trong các phần tinh bột của bạn.
- Có thể dùng trà, trà Việt Nam, cà phê, nước ngọt có ga ăn kiêng ở mức vừa phải.

Nếu tôi vẫn thấy đói thì sao?

Nếu vẫn thấy đói hãy cộng thêm những loại thực phẩm có tinh bột thấp trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ:

- Các loại rau củ không có tinh bột (xem bảng ở trang 2)
- Thịt, gà, cá, đậu phụ, trứng, quả hạch, hạt
- Phô mai
- Quả bơ

Nếu mức đường huyết của tôi vẫn cao thì sao?

Trong một vài trường hợp có thể bạn đã ăn đúng lượng và loại tinh bột nhưng mức đường huyết của bạn vẫn cao. Nếu điều này xảy ra điều quan trọng là bạn không tránh ăn tinh bột vì ăn kiêng quá mức có thể dẫn đến tình trạng tăng nguy cơ có các biến chứng trong thai kỳ. Một số phụ nữ cần thêm sự giúp đỡ để kiểm soát mức đường huyết và có thể cần đến insulin. Vui lòng liên lạc chuyên viên giáo dục về tiểu đường của Mercy nếu các mức đường huyết của bạn cao.

Sau khi sinh con

Tôi có nguy cơ mắc Tiểu đường tuýp 2 không?

Thông thường thì mức đường huyết của bạn sẽ trở lại mức bình thường sau sinh. Tiểu đường thai kỳ là một yếu tố nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 sau này. Ăn những loại thực phẩm lành mạnh, kiểm soát cân nặng, tập thể dục đều đặn và cho con bú mẹ có thể giảm được nguy cơ này.



Để có thêm thông tin hãy liên lạc:

Chuyên gia chế độ ăn uống

Bệnh viện Werribee cho Phụ nữ

Điện thoại: 03 8458 4165

Bệnh viện Werribee Mercy

Điện thoại: 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 2025

Tài liệu này chỉ cung cấp thông tin tổng quát và không có dụng ý thay thế lời khuyên của một chuyên viên có bằng cấp về tình trạng sức khỏe của quý vị. Nếu có điều gì lo ngại về sức khỏe của mình, quý vị cần tìm lời khuyên của một chuyên viên có bằng cấp.

Your important health information (Vietnamese)

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 cup cooked porridge ⅔ cup cereal flakes ½ cup cooked rice, pasta, noodles, quinoa, barley
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 and chickpeas

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 roughly, 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, cold/deli meats, pre-prepared salads, raw bean sprouts, raw eggs, raw meat 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.

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, 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 quinoa, 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 and lentils	Meat, chicken, fish, eggs, tofu, nuts and seeds

Herbs and spices e.g. fresh chilli, ginger, lemongrass, Five spice, curry powder, coriander 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 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, 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. 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 these foods, e.g. one teaspoon of sugar or honey 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.

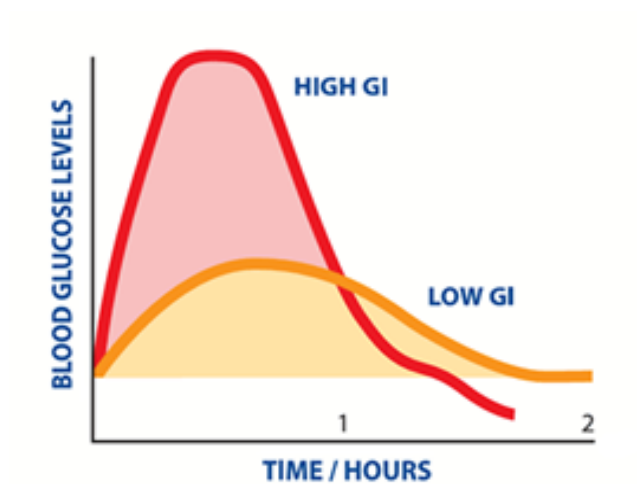
What type of carbohydrate foods should I eat?

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	<input checked="" type="checkbox"/> Foods that raise blood glucose levels least (lower GI)	<input checked="" type="checkbox"/> Foods that raise blood glucose levels most (higher GI)
Bread and cereals	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wholegrain bread ✓ Sourdough bread ✓ Low GI white bread ✓ Congee/gruel made with basmati/long grain rice (1/3 rice -2/3 water) ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Hi-Bran Weet-bix ✓ Untoasted muesli ✓ Rolled oats/traditional oats (porridge) 	<ul style="list-style-type: none"> X White bread X Wholemeal bread X White flour X Pork bun, Vietnamese roll (long, white) X Congee/gruel made with short grain rice X Cornflakes, Froot Loops X Rice Bubbles, Coco-Pops X Instant oats (porridge)
Rice, Pasta, noodles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Long grain rice ✓ Basmati rice (white and brown) ✓ Wild rice ✓ SunRice Low GI (white and brown) ✓ All noodles ✓ Wheat pasta (white and wholemeal) ✓ Barley ✓ Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> X Jasmine rice X White short grain rice X Brown short grain rice X Broken rice X Sticky rice (sweet or savoury)
Starchy vegetables	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orange sweet potato ✓ Nicola potato ✓ Carisma and baby Carisma potato ✓ Yam, cassava, taro ✓ Butternut pumpkin ✓ Corn ✓ Legumes e.g. baked beans and lentils 	<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"> ✓ Pear, nashi pear ✓ Dragon fruit ✓ Banana ✓ Apple, custard apple ✓ Lychees ✓ Longans (olive size, like lychee) ✓ 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) 	<ul style="list-style-type: none"> X Rockmelon, watermelon X Tinned fruit (in syrup) <p>Note: Consume only small amounts of dried fruit, fruit juice and unsweetened coconut water. Fresh fruit is preferable.</p>
Milk and yoghurt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dairy milk and yoghurt ✓ Soy milk and yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> X Sweetened condensed milk X Oat and rice milk
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 fruit slice/pillow ✓ Milo/Ovaltine 	<ul style="list-style-type: none"> X Rice crackers and rice cakes X White savoury crackers e.g. Savoy, Salada X Sweet biscuits X Che (Vietnamese dessert) X Cakes and banh bao co nhan (sweet buns)

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 Congee/Gruel (approximately one cup - ⅓ rice to ⅔ water)	½ cup breakfast cereal ½ cup cooked oats 2 tablespoons/¼ cup muesli/raw oats 1½ Weet-Bix
Rice, pasta, noodles and grains	⅓ cup cooked rice ½ cup cooked noodles	⅓ cup cooked white pasta ½ cup cooked barley/quinoa
Starchy vegetables	1 small potato 1 small corn cob 1 cup pumpkin	½ cup corn kernels ½ cup sweet potato ½ stir fried sweet potato
Fruit	¼ cup durian (diced) 1 small dragon fruit ½ large banana ½ cup grapes 1½ cups melon/pineapple 1 small banana 1 cup berries/cherries ¼ cup dried banana/banana chips 6 dried apricots/prunes 1 tablespoon sultanas 1 ½ tablespoons mixed dried fruit 30 small Longan 6 fresh lychee/rambutan 1 cup (250ml) coconut water	1 medium apple, orange, pear, peach 3 large apricots ½ mango 2 small mandarins/kiwi fruit 25 small strawberries 8 extra-large strawberries 2 medium nectarines/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 4 dates
Milk	1 cup (250ml) milk (all types) 1 tablespoon (20ml) sweet condensed milk	
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	6 small Salada/Savoy 10 rice crackers 2 Arnott's Snack Right biscuits
Other	2 tablespoons wholemeal flour	

Sample meal plans		
	Option 1	Option 2
Breakfast (3 portions carbohydrate)	Congee: Minced chicken/pork/beef/egg + 1 cup cooked long grain/basmati rice	2 slices grain bread with peanut butter/egg + 1 cup milk/soy milk
Morning snack (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 250ml milk	200g tub fruit yoghurt
Lunch (3 portions carbohydrate)	Meat/chicken/fish/egg/tofu + 1 ½ cups cooked noodles + ½ plate non-starchy vegetables e.g. bok choy, cauliflower, broccoli, green beans, okra, cucumber, carrot, spinach, cabbage, onion, bitter melon	Vietnamese omelette: 2 eggs + meat e.g. minced pork +1 cup cooked basmati rice + ½ plate non-starchy vegetables + spring onion
Afternoon snack (1-2 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
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, lime or cumquat for flavour.
- Plain milk/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:

- Non-starchy vegetables (refer to the table on page 2)
- Meat, chicken, fish, tofu, eggs, 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 2025