



## تغذیه سالم برای دیابت بارداری

### دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به دلیل تغییر در سطح هورمونهای شما رخ می دهد. دیابت شریطی است که در آن سطح گلوکز (نوعی قند) در خون بسیار بالاست. در زمان حاملگی میزان بالای گلوکز در خون می تواند باعث مشکلاتی از قبیل رشد زیاد از حد جنین، 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 رژیم غذایی سالم در عین فراهم کردن تغذیه مناسب برای شما و نوزادتان، به شما در مدیریت سطح گلوکز خون و افزایش وزننتان کمک خواهد کرد.



### تغذیه در بارداری:

خوردن غذاهای سالم متنوع جهت تأمین نیازهای تغذیه ای شما و نوزادتان 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:

- میوه ها، سبزیجات و غلات کامل (نان سیوس دار، برنج، ماکارونی)، لبنیات (شیر، ماست، پنیر خامه ای، پنیر زرد سفت)، گوشت / مرغ / ماهی / تخم مرغ پخته شده (یا جایگزین هایی مانند حبوبات، آجیل و دانه ها).

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: 10-5 میلی گرم). قهوه و چای از دو ساعت قبل از انجام آزمایش سطح گلوکز خون، نوشیده نشوند.

### 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. (1 گرم کربوهیدرات=یک قاشق غذاخوری)

## مدیریت سطح گلوکز خون شما

در غذاها 3 گروه مواد مغذی اصلی وجود دارند: چربی، پروتئین و کربوهیدرات. چربی ها و پروتئینها به طور مستقیم بر روی قند خون شما تاثیر نمی گذارند، اما اگر به مقدار زیاد مصرف شوند ممکن است موجب اضافه وزن و سختی کنترل سطح گلوکز خون شما شوند. هنگام کنترل دیابت از طریق تغذیه دو عامل 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 و در هنگام هضم غذا به گلوکز شکسته می شوند. کربوهیدراتها در بسیاری از **غذاهای سالم** یافت می شوند و به بدن سوخت (انرژی) می رسانند. غذاهای دارای کربوهیدرات، حاوی فیبر، ویتامینها و مواد معدنی نیز هستند. مهم است که این مواد را به ویژه در دوران بارداری در رژیم غذایی خود بگنجانید:

1. غلات: نان، پاستا، برنج، نودل، غلات صبحانه

2. میوه

3. لبنیات شامل شیر و ماست (به غیر از پنیر که کربوهیدرات پایین دارد، از مصرف پنیرهای نرم مانند بری، کاممبر، ریکوتا و فتا اجتناب کنید مگر اینکه پخته شده باشند در حدی که بخار از آنها بلند شود. پنیرهای سفت ایمن هستند).

4. سبزیجات

الف. سبزیجات نشاسته ای: سیب زمینی، کدو حلوائی، ذرت و حبوبات به عنوان مثال: عدس، نخود، لوبیا قرمز، ماش، لپه، لوبیای چشم بلبلی

کربوهیدرات بالا

ب. سبزیجات غیر نشاسته ای: بقیه سبزیجات پخته شده و سبزیجات سالادی به عنوان مثال، بادمجان، هویج، کلم بروکلی، سبزیجات سبز، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، باقلا

5. گوشت، مرغ و مواد پروتئینی از جمله تخم مرغ، ماهی، آجیل (پسته، فندق، بادام، آجیل مخلوط)، دانه ها، ارده

کربوهیدرات پایین

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

**قند:** غذاهای حاوی کربوهیدراتی که ارزش غذایی کمی دارند شامل شکر (سفید و خام)، نوشابه، شربت، عسل، سیب زمینی سرخ شده، کیک، بیسکویت های شیرین، شکلات و دسر مانند زولبیا بامیه می باشند. بهترین کار محدود کردن این غذاها است. مقدار کمی از این غذاها مانند یک قاشق چای خوری شکر یا عسل در نوشیدنی گرم تاثیر زیادی روی سطح گلوکز خون ندارند.

## 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** هستند. شما می توانید به میزان کم به جای قند و شکر استفاده کنید، مصرف آنها در دوران بارداری ایمن است. آنها همچنین در محصولات دارای شیرین کننده های مصنوعی مانند نوشابه رژیمی نیز یافت می شوند.

## چه نوع غذاهای دارای کربوهیدراتی را باید بخورم؟

کربوهیدراتهای مختلف با سرعتهای متفاوتی در بدن هضم و تبدیل به گلوکز می شوند. برخی سریع شکسته شده و باعث بالا رفتن سطح گلوکز خون می شوند. به آنها غذاهای با شاخص گلوکز بالاتر (GI) گفته می شود. بقیه آرامتر شکسته می شوند و سطح گلوکز خون را کمتر بالا می برند. به آنها غذاهای با شاخص گلوکز پایین می گویند. غذاهای با GI (شاخص گلوکز) پایین تر گزینه مناسب تری برای مدیریت سطح گلوکز خون شما هستند.

مواد غذایی دارای کربوهیدرات	غذاهای با جذب آرام که سطح گلوکز خون را کمتر بالا می برند (GI پایین تر)	غذاهای با جذب سریع که گلوکز خون را بیشتر بالا می برند (GI بالاتر)
نان و غلات	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ نان غلات کامل</li> <li>✓ نان سبوسدار لبنانی</li> <li>✓ نان میوه و غله</li> <li>✓ نان سفید با GI پایین</li> <li>✓ نان سنگک</li> <li>✓ اسپشال ک Special K ، گاردین Guardian ، آل برن All Bran</li> <li>✓ ویت بیکنس Weet-bix blends</li> <li>✓ میوسلی تست نشده</li> <li>✓ جو دوسر (فرنی)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ نان سفید</li> <li>✗ نان سبوس دار</li> <li>✗ نان لبنانی سفید</li> <li>✗ نان ترکی</li> <li>✗ آرد سفید</li> <li>✗ کرن فلکس</li> <li>✗ بربری (سفید)</li> <li>✗ نان لواش</li> <li>✗ فروت لوپس (Fruit loops)</li> <li>✗ رایس بابلز Rice Bubbles ، کوکوپالز Coco-Pops</li> <li>✗ جو پرک شده (فرنی)</li> </ul>
برنج ، پاستا و نودل	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ برنج دانه بلند</li> <li>✓ باسماتی (قهوه ای و سفید)</li> <li>✓ برنج وحشی</li> <li>✓ سانرایز GI پایین (سفید و قهوه ای)</li> <li>✓ پاستا گندم (سفید و سیوس دار)</li> <li>✓ همه نودل ها</li> <li>✓ بلغور، جو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ سفید (دانه کوتاه)</li> <li>✗ قهوه ای (دانه کوتاه)</li> </ul>
سبزیجات نشاسته ای	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ سیب زمینی شیرین-نارنجی</li> <li>✓ سیب زمینی نیکولا (Nicola)</li> <li>✓ کدو حلوائی باتر نات (butternut)</li> <li>✓ ذرت</li> <li>✓ حبوبات مانند عدس، لوبیا قرمز / لوبیا، نخود، لپه ،لوبیا چشم بلبلی، ماش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ سیب زمینی سفید، سیب زمینی بنفش شیرین</li> <li>✗ کدو حلوائی (همه نوع غیر از با ترنات)</li> </ul>
میوه	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ توت فرنگی، توت سفید، بقیه توت ها</li> <li>✓ خرما</li> <li>✓ میوه خشک، کشمش (به میزان کم)</li> <li>✓ سیب، گلابی، موز</li> <li>✓ گیلاس، انگور</li> <li>✓ پرتقال، نارنگی، کیوی</li> <li>✓ شلیل، هلو، زردآلو، آلو</li> <li>✓ گریپ فروت، انبه</li> <li>✓ پشنفروت، انار، گواوا</li> <li>✓ آناناس</li> <li>✓ کنسرو میوه در آب میوه (بدون شربت)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ طالبی، هندوانه</li> <li>✗ کمپوت میوه (در شربت)</li> <li>✗ لواشک</li> </ul> <p>نکته: میوه های خشک، آمیوه و لواشک را کم مصرف کنید، میوه تازه ترجیح داده می شود.</p>
شیر و ماست	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ شیر و ماست</li> </ul>	
بیسکویت، تردک و بقیه	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تردک تمام غله مانند ویتا ویت (Vita Weat™)</li> <li>✓ 9 غله ، ریویتا (Ryvita™) تمام غله</li> <li>✓ بیسکویت آرنوتس (Arnot's Snack Right™) (به میزان کم)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ کیکها</li> <li>✗ تردک سفید</li> <li>✗ بیسکویت شیرین مانند دایجستیو (Digestive)</li> </ul>

## 2. چه مقدار کربوهیدرات باید بخورم؟

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.

◀ یک واحد کربوهیدرات تقریباً "15 گرم کربوهیدرات است.

◀ 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.

مواد غذایی دارای کربوهیدرات	یک واحد (15 گرم کربوهیدرات)
نان و غلات	1 برش نان 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 1/2 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 1/2 پیمانه طالبی / آناناس 1 پیمانه انواع توت / گیلان 2 شلیل / زردآلو متوسط 1 انار / گریپ فروت کامل 1/2 فنجان آبیوه 6 عدد برگه زردآلو / آلو خشک 1 انارلواشک (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 1/2 قاشق غذاخوری میوه خشک مخلوط 1 قاشق غذاخوری کشمش
شیر	1 پیمانه (250 میلی لیتر) شیر ساده
ماست	200 گرم ماست ساده (میزان کربوهیدرات را از برچسب ماست چک کنید، کربوهیدرات ماستهای مختلف متفاوت است)
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)

مثال 1: عدد نان لبنانی تمام غله با 1-2 قاشق غذاخوری پنیر خامه ای مانند Philadelphia™ (فیلادلفیا)، کشک (به میزان دلخواه) یا پنیر زرد مانند چدار tasty (تیستی) یا

مثال 2:

○ تخم مرغ (سرخ شده) + یک عدد نان لبنانی تمام غله  
به علاوه قهوه/چای (فقط مقدار کمی شیر) می توانید با هر نمونه میل کنید.

میان وعده صبح (2 واحد کربوهیدرات)

○ 1 واحد میوه + 1 پیمانه شیر

نهار (3 واحد کربوهیدرات)

قورمه سبزی:

- 2/3 پیمانه برنج با سماتی پخته به علاوه
- گوشت مانند گوسفند به علاوه
- 1/4 پیمانه لوبیا قرمز به علاوه
- سبزیجات غیر نشاسته ای 1/2 بشقاب
- سبزی سرخ شده، لیمو عمانی به علاوه
- 100 گرم (نصف ظرف کوچک) ماست ساده

میان وعده عصر (1 واحد کربوهیدرات)

یک واحد میوه یا 4 عدد خرما + 30 گرم (یک مشت کوچک) آجیل

شام (3 واحد کربوهیدرات)

زرشک پلو:

- 2/3 پیمانه برنج پخته با سماتی زعفرانی به علاوه
- سالاد مانند کاهو، خیار، گوجه و یا سبزیجات غیر نشاسته ای
- 1 سینه مرغ (پخته شده در پیاز و هویج)، سرخ شده در تابه با روغن
- یک قاشق غذاخوری زرشک با یک قاشق چای خوری شکر

میان وعده شب (2 واحد کربوهیدرات)

- یک ظرف کوچک ماست میوه ای یا
- یک واحد میوه و یک ظرف کوچک ماست ساده

میان وعده های جایگزین: 1/2 نان لبنانی تمام غله با 1 بادمجان کبابی / بخار پز، 1/2 قاشق غذا خوری کشک، پیاز سرخ شده و ادویه جات مانند زردچوبه و نعناع خشک.

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.
- 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 (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 قند خون بالایی داشته باشید. 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

تهیه کننده: بخش تغذیه، رژیم غذایی و خدمات چند فرهنگی  
بیمارستان بانوان مرسی  
با قدرانی از موسسه قلب و دیابت Baker IDI  
تاریخ نشر: جولای 2017  
تاریخ آخرین بازبینی: نوامبر 2020  
تاریخ بازبینی: نوامبر 2022

عکسها: [chilliandmint.files.wordpress.com](http://chilliandmint.files.wordpress.com) • [halalmama.blogspot.com](http://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 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 each day**

- Fruit, vegetables, wholegrains (bread, rice, pasta), dairy (milk, yoghurt, 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, cold/deli meats, pre-prepared salads, raw eggs. Boil kashk (fermented milk/yoghurt dish, 1g CHO/tablespoon).



## 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:

#### High carbohydrate

1. Grains: breads, pasta, rice, noodles, breakfast cereals
2. Fruit
3. Dairy - including milk and yoghurt (cheese is low in carbohydrate. Avoid soft cheeses for example brie, camembert, ricotta and feta unless they have been cooked until steaming hot. Hard cheeses are safe).
4. Vegetables
  - a. Starchy vegetables: potatoes, pumpkin, corn and legumes e.g. lentils, chickpeas, red beans/kidney beans, mung beans, laph (yellow split pea), black eyed peas,

#### Low carbohydrate

- b. Non-starchy vegetables: all other cooked vegetables and salad vegetables e.g. eggplant, carrot, broccoli, green vegetables, lettuce, cucumber, tomato, broad beans
5. Protein foods: meat, chicken, fish, eggs, nuts e.g. pistachio, hazelnuts, almonds, mixed nuts, seeds, tahini

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 contain little nutritional value 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 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)
<b>Bread &amp; cereals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wholegrain bread</li> <li>✓ Wholemeal Lebanese bread</li> <li>✓ Fruit and grain bread</li> <li>✓ Low GI white bread</li> <li>✓ Sangak (wholegrain leavened)</li> <li>✓ All Bran, Guardian, Special K</li> <li>✓ Weet-Bix blends</li> <li>✓ Untoasted muesli</li> <li>✓ Rolled oats (porridge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X White bread</li> <li>X Wholemeal bread</li> <li>X White Lebanese bread</li> <li>X Turkish bread</li> <li>X White flour</li> <li>X Barbari (white flatbread, like Turkish)</li> <li>X Lavash (white unleavened flatbread)</li> <li>X Cornflakes, Froot Loops</li> <li>X Rice Bubbles, Coco-Pops</li> <li>X Instant oats (porridge)</li> </ul>
<b>Rice, pasta &amp; noodles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Long grain rice</li> <li>✓ Basmati rice (white and brown)</li> <li>✓ Wild rice</li> <li>✓ SunRice Low GI (white and brown)</li> <li>✓ Wheat pasta (white and wholemeal)</li> <li>✓ All noodles</li> <li>✓ Barley, bulghur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X White short grain rice</li> <li>X Brown short grain rice</li> </ul>
<b>Starchy vegetables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orange sweet potato</li> <li>✓ Nicola potato</li> <li>✓ Butternut pumpkin</li> <li>✓ Corn</li> <li>✓ Legumes and lentils e.g. red beans, kidney beans, chickpeas, lapeh (yellow split pea), black eyed peas, mung beans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X White potato, purple sweet potato,</li> <li>X Pumpkin (varieties other than butternut)</li> </ul>
<b>Fruit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strawberries, mulberries, other berries</li> <li>✓ Dates</li> <li>✓ Apple, pear, banana</li> <li>✓ Cherries, grapes</li> <li>✓ Orange, mandarin, kiwifruit</li> <li>✓ Nectarine, peach, apricot, plum</li> <li>✓ Grapefruit, mango</li> <li>✓ Passionfruit, pomegranate, guava</li> <li>✓ Pineapple</li> <li>✓ Tinned fruit in natural juice (not syrup)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Rockmelon, watermelon,</li> <li>X Tinned fruit (in syrup)</li> <li>X Fruit compote (in syrup)</li> <li>X Lavashak</li> </ul> <p>Note: Consume only small amounts of dried fruit, fruit juice and Lavashak (fruit puree strip). Fresh fruit is preferable.</p>
<b>Milk and yoghurt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Milk and yoghurt</li> </ul>	
<b>Biscuits, crackers and extras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wholegrain crackers e.g. Vita-Weat 9 Grain, Ryvita Multigrain</li> <li>✓ Arnott's Snack Right biscuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Cakes</li> <li>X White savoury crackers e.g. Savoy</li> <li>X Sweet biscuits e.g. digestive</li> </ul>

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

## Sample meal plan

### Breakfast (three portions carbohydrate)

#### Example 1:

- 1 wholemeal Lebanese bread **PLUS** 1-2 tablespoons cream cheese spread e.g. Philadelphia **OR** kashk **OR** yellow cheese e.g. cheddar, tasty

#### Example 2:

- Eggs (fried) **PLUS** 1 wholemeal Lebanese bread **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

### Lunch (three portions carbohydrate)

#### Ghormeh Sabzi:

- $\frac{2}{3}$  cup cooked basmati rice **PLUS**
- Meat e.g. lamb **PLUS**
- $\frac{1}{4}$  cup red beans **PLUS**
- Non-starchy vegetables (1/2 plate) **PLUS**
- Fried herbs, dried lemon **PLUS**
- 100g ( $\frac{1}{2}$  small tub) plain yoghurt

### Afternoon snack (one portion carbohydrate)

- 1 portion fruit **OR** 4 dates **PLUS** 30g (small handful) nuts

### Dinner (three portions carbohydrate)

#### Zereshk Polow:

- $\frac{2}{3}$  cup cooked saffron (basmati) rice **PLUS**
- Salad e.g. lettuce, cucumber, tomato or non-starchy vegetables ( $\frac{1}{2}$  plate) **PLUS**
- 1 chicken breast (boiled with carrots and onion) **PLUS**
- 1 tablespoon barberries with 1 teaspoon sugar

### Evening snack (two portions carbohydrate)

- 1 small tub fruit yoghurt **OR**
- 1 portion fruit and 1 small tub plain yoghurt

### Alternative snack (one and a half portions carbohydrate)

- $\frac{1}{2}$  wholemeal Lebanese bread **PLUS** 1 grilled/steamed eggplant,  $\frac{1}{2}$  tablespoon kashk, fried onion and spices such as turmeric and dried mint.

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. 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 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.



#### 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

**Photographs:** [halalmama.blogspot.com](http://halalmama.blogspot.com), [chilliandmint.files.wordpress.com](http://chilliandmint.files.wordpress.com)