

Ăn uống lành mạnh khi bị bệnh tiểu đường thai kỳ

Bệnh tiểu đường thai kỳ là gì?

Bệnh tiểu đường thai kỳ là bệnh xảy ra trong thai kỳ vì lượng nội tiết tố (hoóc-môn) của quý vị thay đổi. Bệnh tiểu đường là bệnh khi lượng glu-cô (một loại đường) trong máu quá cao. Lượng glu-cô trong máu cao hơn bình thường trong khi đang mang thai có thể gây ra vấn đề cho em bé, chẳng hạn như em bé quá lớn, sinh sớm, bị căng thẳng trong lúc ra đời và/hay lượng glu-cô trong máu thấp sau khi sinh.

Tại sao chế độ ăn uống của quý vị lại quan trọng khi bị bệnh tiểu đường thai kỳ?

Khi ăn uống lành mạnh, quý vị sẽ có thể kiểm chế lượng đường trong máu của mình và lên cân trong thời gian mang thai mà vẫn cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho bản thân và em bé.



Dinh dưỡng trong thai kỳ:

Điều quan trọng là ăn các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe khác nhau để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của quý vị và của em bé. Các đề nghị dành cho phụ nữ bị bệnh tiểu đường thai kỳ cũng tương tự như các đề nghị dành cho tất cả thai phụ, kèm thêm một số điểm hướng dẫn.

Bao gồm các loại thực phẩm dưới đây mỗi ngày:

- Trái cây, rau, thô/nguyên hạt (wholegrains) (bánh mì thô, cơm, mì ống (pasta), mì), sản phẩm chế biến từ sữa (sữa/sữa đậu nành, ya-ua, phô-mai vàng loại cứng), thịt/gà/cá/trứng nấu chín (hoặc các thứ thay thế như đậu phụ, các loại đậu, hạt).

Hạn chế (ăn lượng ít):

- Cá có lượng thủy ngân cao 1 suất trong 2 tuần (cá mập/cá lóc xương (flake), cá kiếm, cá broadbill, cá maclin), không ăn bất kỳ loại cá nào khác trong 2 tuần này. Hạn chế cá có lượng thủy ngân vừa phải ở 1 suất mỗi tuần (orange roughy, cá trê), không ăn bất kỳ loại cá nào khác trong tuần này. Có thể ăn bất kỳ loại cá hoặc hải sản nào khác 2-3 lần mỗi tuần
- Cafêin, 200mg/ngày (cà phê có 90-120mg/ly, trà có 10-50mg/ly). Nên tránh uống cà phê & trà trong khoảng thời gian hai giờ trước khi thử đường trong máu.

Tránh (không ăn):

Bia rượu và thực phẩm thường hay có listeria và salmonella (vi khuẩn) như phô-mai mềm trắng, thịt nguội/deli, xà lách làm sẵn, giá sống, trứng sống, thịt hoặc cá sống, mắm, nem chua, sashimi, gỏi bò tái chanh cũng như thịt chế biến sẵn (thịt heo, vịt) tại các nhà hàng Việt Nam.

Kiểm chế mức đường trong máu

Trong thức ăn có 3 dưỡng chất chính: chất béo, chất đạm (protein) và chất bột đường (cacbohydrat). Chất béo và chất đạm (protein) không trực tiếp ảnh hưởng đến lượng glu-cô trong máu chúng ta. Tuy nhiên, nếu ăn nhiều chất béo và chất đạm, chúng ta có thể bị tăng cân rồi nhiều khi khó kiểm chế lượng đường trong máu hơn. Khi kiểm chế bệnh tiểu đường bằng chế độ ăn uống, quý vị cần cân nhắc 2 yếu tố chính:

1. Loại chất bột đường (cacbohydrat)
2. Lượng chất bột đường (cacbohydrat)

Chất bột đường (cacbohydrat) là gì?

Chất bột đường là tinh bột và đường có trong thực phẩm. Khi tiêu hóa, cơ thể sẽ phân hóa chúng thành glu-cô. Chất bột đường có trong nhiều loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe và cung cấp nhiên liệu (năng lượng) cho cơ thể. Thực phẩm có chất bột đường cũng cung cấp chất xơ, vitamin và chất khoáng. Điều quan trọng là phải bao gồm những thực phẩm này trong chế độ ăn uống của bạn, đặc biệt là khi mang thai:

Giàu chất bột đường

1. Hạt: bánh mì, mì ống (pasta), cơm, mì, ngũ cốc diêm tâm
2. Trái cây
3. Sản phẩm chế biến từ sữa bao gồm sữa, ya-ua, sữa đậu nành, sữa đặc (phô-mai ít chất bột đường; tránh phô-mai mềm chẳng hạn như brie, camembert, ricotta và feta trừ trường hợp đã nấu cho đến nóng bỏng. Phô-mai cứng thì không sao).
4. Rau củ
 - a. Rau củ giàu tinh bột: khoai tây, khoai mỡ, bí, ngô/bắp

Ít chất bột đường

- b. Rau củ ít tinh bột: Tất cả các loại rau nấu chín và rau xà-lách, ví dụ như cải Thượng Hải (bok choy), súp lơ, broccoli, đậu cô-ve, đậu bắp, dưa leo, cà-rốt, rau bina, bắp cải, hành tây, mướp đắng
5. Thức ăn chất đạm: Thịt (thịt bò, thịt heo), thịt gà, cá, hải sản, trứng, đậu hũ, các loại đậu (ví dụ đậu phộng, hạnh nhân, đậu óc chó, hạt điều), các loại hạt

Các loại rau thơm và gia vị, ví dụ: ớt tươi, gừng, sả, 5 loại gia vị, bột cà ri, bột rau mùi và nước tương không có chất bột đường (cacbohydrat) vẫn có thể dùng để thêm hương vị cho thức ăn.

Những thức ăn giàu chất bột đường nêu trên sẽ tác động trực tiếp đến lượng đường huyết của quý vị. Quý vị cần để ý đến loại và lượng những thức ăn này. Các loại thức ăn ít chất bột đường sẽ không tác động đáng kể đến lượng đường huyết của quý vị.

Đường

Thực phẩm có chất bột đường không có giá trị dinh dưỡng nhiều bao gồm đường ăn, đường thốt nốt, nước ngọt, xi-rô, các loại nước trái cây, mật ong gong cha, kẹo, bánh ngọt, bánh-quy ngọt, sô-cô-la, chè, bánh bao nhân ngọt. Tốt nhất là quý vị hạn chế tiêu thụ những loại thực phẩm này. Món xào và nước chấm như tương đen, dầu hào, nước nắm pha ngọt, nước sốt đậu phộng được bổ sung thêm đường và quý vị cũng nên hạn chế tiêu thụ. Một ít các loại thức ăn này, ví dụ: Một muỗng cà phê đường hoặc mật ong pha vào thức uống nóng sẽ không ảnh hưởng nhiều đến lượng đường huyết.

Chất ngọt nhân tạo

Chất ngọt nhân tạo có một ít hoặc không có chất bột đường. Chất ngọt nhân tạo gồm có Aspartame (Equal) (951), Sucralose (Splenda) (955) và Stevia (960). Quý vị có thể sử dụng một ít thay vì sử dụng đường và không có hại khi mang thai. Những chất ngọt nhân tạo này cũng có trong các sản phẩm ngọt nhân tạo như nước ngọt dành cho người ăn kiêng.

Tôi nên ăn thức ăn loại chất bột đường (cacbohydrat) nào

Cơ thể phân hóa các thực phẩm có chất bột đường khác nhau thành glu-cô nhanh chậm khác nhau. Một số thực phẩm này bị cơ thể phân hóa nhanh khiến lượng đường trong máu tăng mạnh. Những thực phẩm này là loại thực phẩm có Chỉ số Đường (Glycemic Index - GI) cao hơn. Những thực phẩm khác bị cơ thể phân hóa chậm hơn nên lượng đường trong máu tăng ít hơn. Những thực phẩm này là loại thực phẩm có Chỉ số Đường (Glycemic Index - GI) thấp hơn. **Thực phẩm GI thấp là thực phẩm tốt hơn khi muốn kiểm chế lượng đường trong máu quý vị.**

Thức ăn có chất bột đường	<input checked="" type="checkbox"/> Thực phẩm bị tiêu hóa chậm làm tăng lượng đường trong máu ít nhất (GI thấp)	<input checked="" type="checkbox"/> Thức ăn bị tiêu hóa nhanh làm tăng lượng đường trong máu nhiều nhất (GI cao hơn)
Bánh mì & Ngũ cốc	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bánh mì thô/nguyên hạt ✓ Bánh mì bột chua (Sourdough) ✓ Bánh mì GI thấp ✓ Rolled yến mạch/yến mạch truyền thống (cháo) ✓ Cháo/cháo nấu bằng gạo basmati/gạo hạt dài (1/3 gạo - 2/3 nước) ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Weet-bix trộn ✓ Muesli không nướng 	<ul style="list-style-type: none"> x Bánh mì trắng x Bánh mì thô x Bột trắng x Pork bun, bánh mì ổ Việt Nam x Yến mạch ăn liền (cháo) x Cháo/Cháo nấu bằng gạo hạt ngắn x Cornflakes, Froot Loops X Rice Bubbles, Coco-Pops
Cơm, Mì ống (pasta) & Mì	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gạo hạt dài ✓ Gạo Basmati (nâu hoặc trắng) ✓ Gạo hoang dã ✓ SunRice GI thấp (trắng & nâu) ✓ Tất cả các loại mì 	<ul style="list-style-type: none"> x Gạo Jasmine x Gạo hạt ngắn trắng x Gạo hạt ngắn nâu x Gạo tấm x Nếp (ngọt hoặc mặn)
Rau củ giàu bột	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Khoai lang – cam ✓ Khoai Nicola ✓ Yam, khoai mì/sắn, khoai môn ✓ Bí đỏ bơ ✓ Bắp/ngô ✓ Các loại đậu như đậu lăng, đậu hằm 	<ul style="list-style-type: none"> x Khoai tây – khoai tây trắng, khoai lang tím (cho thêm vào cà ri nhưng đừng cho thêm vào cơm /mì) x Bí đỏ (loại khác bí đỏ bơ)
Trái cây	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lê, lê Nashi ✓ Thanh long ✓ Chuối ✓ Táo, Mãng cầu ✓ Trái vải ✓ Nhãn (cỡ trái ôliu, như trái vải) ✓ Chôm chôm ✓ Dâu tây, các loại dâu (berries) khác ✓ Cherries, nho, nước dừa ✓ Bưởi, Pomelo (bưởi lớn) ✓ Cam, trái kiwi, quít, xoài, ✓ Xuân đào, đào, mận, quả mơ (Apricot), ✓ Mít, ổi, sầu riêng ✓ Khóm/thơm ✓ Trái cây đóng hộp trong nước trái cây tự nhiên (không phải nước xi-rô) 	<ul style="list-style-type: none"> x Dưa vàng (Rockmelon), Dưa hấu x Trái cây đóng hộp (trong nước xi-rô) <p><i>Lưu ý: Chỉ ăn một ít trái cây khô, uống một ít nước trái cây & nước dừa không đường. Trái cây tươi thì tốt hơn.</i></p>
Sữa & Ya-ua	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sữa & ya-ua ✓ Sữa đậu nành & ya-ua 	<ul style="list-style-type: none"> x Sữa đặc ngọt
Bánh quy, bánh quy giòn & Các thứ khác	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bánh lát nguyên hạt (wholegrain): Vita weat 9 Grain, Ryvita Multigrain ✓ Arnott's Snack Right biscuits 	<ul style="list-style-type: none"> x Bánh lát làm bằng gạo & bánh làm bằng gạo x Bánh lát trắng, mận ví dụ như Savoy, salada x Bánh quy ngọt x Chè x Bánh ngọt & bánh bao nhân ngọt

Tôi nên ăn bao nhiêu thức ăn chất bột đường (cacbohydrat)

Mỗi bữa ăn chính và phụ (ăn vặt) đều nên có chất bột đường (cacbohydrat). Quý vị nên ăn 3 bữa ăn lượng vừa phải và 3 bữa ăn phụ mỗi ngày.

Lượng chất bột đường được đề nghị dưới đây là lượng cần thiết để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của quý vị trong lúc mang thai. Lượng chất bột đường trong thức ăn được tính bằng phần chất bột đường.

- **1 phần chất bột đường là khoảng 15g chất bột đường.**
- **Mỗi bữa ăn chính cố gắng ăn 3 phần chất bột đường (45g) & 1 - 2 phần chất bột đường (15g-30g) mỗi bữa ăn phụ.**

Thực phẩm có chất bột đường	1 phần (15g chất bột đường)	
Bánh mì & Ngũ cốc	1 lát bánh mì Cháo/Cháo nấu cho người bệnh ăn (khoảng 1 ly - theo tỉ lệ 1/3 gạo, 2/3 nước)	½ ly ngũ cốc ăn sáng ½ ly yến mạch nấu chín 2 muỗng canh ¼ ly muesli/yến mạch thô 1 ½ Weetbix
Cơm & Mì	½ ly cơm ½ ly mì nấu chín	
Rau giàu tinh bột	1 khoai tây nhỏ 1 trái bắp/ngô nhỏ 1 ly bí	½ ly bắp/ngô đã tách ra ½ ly khoai lang ½ khoai lang xào
Trái cây	¼ ly sầu riêng (xắt nhỏ) 1 trái thanh long nhỏ ½ trái chuối lớn ½ ly nho chùm 1½ ly dưa/khóm (dứa) 1 ly berries/cherries 1 trái chuối nhỏ ¼ trái chuối khô/chip chuối 6 quả mơ khô/mận khô 1 muỗng canh nho khô (sultanas) 1½ muỗng canh trái cây khô hỗn hợp 30 trái nhãn nhỏ 6 trái vải tươi/chôm chôm 1 ly (250ml) nước dừa	1 quả táo, cam, lê, đào cỡ trung bình 3 quả mơ lớn ½ quả xoài 2 trái quít/kiwi nhỏ 25 quả dâu tây nhỏ 8 dâu tây thật lớn 2 quả xuân đào /mận cỡ trung bình ½ ly trái cây đóng hộp ½ ly nước trái cây 1 ly (250ml) nước dừa 3 quả ổi cỡ trung bình 1 bưởi nguyên trái ¾ ly bưởi 1/3 trái măng cầu cỡ trung bình ½ ly mít 4 trái chà là
Sữa	1 ly (250ml) sữa đơn thuần/sữa đậu nành 1 muỗng canh (20ml) sữa đặc ngọt	
Ya-ua	200g ya-ua loại đơn thuần, (luôn luôn đọc nhãn ya-ua bởi vì lượng chất bột đường có khi sẽ khác nhau)	100g ya-ua trái cây
Bánh quy, bánh quy giòn & các thứ khác	2 Ryvita 4 Vita Weats 3 ly bắp rang	6 bánh Salada/Savoy cỡ nhỏ 10 bánh quy 2 bích-quy Arnotts Snack Right
Khác	2 muỗng canh bột thô (wholemeal)	

KẾ HOẠCH BỮA ĂN MẪU

BỮA ĂN SÁNG (3 phần chất bột đường)

Ví dụ 1:

- o 1 ly mì + rau không tinh bột (½ đĩa) + thịt (thịt heo, thịt gà, thịt bò) hoặc đậu hũ + 1 ly sữa/sữa đậu nành

Ví dụ 2:

- o 2 lát bánh mì có hạt/bánh mì nướng trét bơ & bơ đậu phộng + 1 hũ ya-ua đơn thuần nhỏ hoặc 1 ly sữa/sữa đậu nành

Ví dụ 3:

- o Cháo/cháo người bệnh ăn (thịt gà/thịt heo/thịt bò xay/trứng) nấu với 2/3 cơm gạo hạt dài/gạo basmati + 1 lát bánh mì có hạt **HOẶC** 1 ly sữa/sữa đậu nành

Ví dụ 4:

- o Trứng (chiên) + 2 lát bánh mì có hạt + 1 ly sữa/sữa đậu nành **CỘNG THÊM** Trà/cà phê (pha thêm một chút sữa) có thể dùng với bất kỳ ví dụ nào nêu trên.

BỮA ĂN PHỤ BUỔI SÁNG (1-2 phần chất bột đường)

- o 1 - 2 phần trái cây

BỮA ĂN TRƯA (3 phần chất bột đường)

Ví dụ 1:

- o 1 ly cơm gạo basmati **CỘNG THÊM**
- o Nhiều rau không tinh bột (½ đĩa): ví dụ như cải Thượng Hải (bok choy), súp lơ, bông cải xanh, đậu cô-ve, đậu bắp, dưa leo, cà-rốt, rau bina, cải bắp, hành tây, mướp đắng **CỘNG THÊM**
- o Thịt (thịt heo, thịt gà, thịt bò) hoặc trứng/đậu hũ hay cá/hải sản (cá hồi, cá chẻm, cá hồng, rockling, cá ngừ, tôm, cua).

Ví dụ 2:

- o Trứng tráng kiểu Việt (2 trứng) với hành lá (có thịt ví dụ như thịt heo băm nhỏ nếu muốn) **CỘNG THÊM**
- o 1 ly cơm gạo basmati **CỘNG THÊM**
- o nhiều rau không tinh bột (½ đĩa)

BỮA ĂN PHỤ BUỔI CHIỀU (2 phần chất bột đường)

- o 1 phần trái cây và 1 hũ ya-ua nhỏ loại đơn thuần **HOẶC** 1 hũ ya-ua nhỏ loại có trái cây **HOẶC**
- o 1 phần trái cây và 4 bánh lát VitaWeet **HOẶC**
- o 1 trái bắp/ngô nướng cỡ trung bình trét hành lá & một ít dầu có lợi cho sức khỏe (chẳng hạn như dầu đậu phộng, dầu ô liu, dầu canola, dầu mè).

BỮA ĂN TỐI (3 phần chất bột đường)

- o Giống như bữa ăn trưa **HOẶC**
- o Cà-ri: Thịt (thịt heo, thịt gà, thịt bò) + ½ ly khoai lang cam/Yam + ½ ly nước cốt dừa + rau không tinh bột (½ đĩa) **CỘNG THÊM**
- o 2/3 ly cơm gạo basmati hoặc 2 lát bánh mì thô (wholegrain)/bánh mì trắng loại GI thấp.

BỮA ĂN PHỤ BUỔI TỐI (2 phần chất bột đường)

- o 250ml sữa/sữa đậu nành + 30g đậu hạt (một vốc tay nhỏ) **CỘNG THÊM**
- o 4 Vita Weet hoặc 2 Ryvita (có thể thêm phô-mai)

Tránh ăn trong khoảng thời gian 2 giờ giữa bữa ăn và lúc thử đường trong máu.

Tôi có thể uống những thứ gì?

- Chủ yếu uống nước, nước khoáng thường và nước sôđa. Thêm chanh vàng tươi, chanh xanh hoặc quýt để thêm hương vị.
- Sữa đơn thuần/sữa đậu nành là nguồn canxi và chất đạm (protein) tốt. Xin nhớ sữa đậu nành và nước dừa có chất bột đường và cần được tính vào phần chất bột đường của quý vị.
- Có thể uống trà, chè Việt Nam, cà phê, nước ngọt giảm đường và nước xi-rô giảm đường ở mức vừa phải.

Nếu tôi vẫn cảm thấy đói bụng thì sao?

Nếu vẫn cảm thấy đói, quý vị tăng thêm thực phẩm bổ sung có ít chất bột đường vào bữa ăn chính và bữa ăn phụ của quý vị:

- Rau không tinh bột (xem ở trang 2)
- Thịt, gà, cá, đậu phụ, trứng, đậu, hạt.
- Phô-mai
- Trái bơ

Nếu lượng đường trong máu của tôi vẫn cao thì sao?

Trong một số trường hợp quý vị nhiều khi ăn đúng lượng và loại chất bột đường nhưng lượng đường trong máu vẫn cao. Một số phụ nữ cần được giúp đỡ thêm để kiểm chế lượng đường trong máu và nhiều khi cần sử dụng insulin. Nếu trường hợp này xảy ra, điều quan trọng là đừng nên tránh chất bột đường hoặc hạn chế chế độ ăn uống thêm nữa. Hãy liên lạc với nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường của Mercy nếu lượng đường trong máu quý vị cao.

SAU THAI NGHÉN

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

Lượng glu-cô trong máu quý vị thường sẽ trở lại bình thường sau khi hạ sinh em bé. Bệnh tiểu đường thai kỳ là một yếu tố nguy cơ khiến quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2 về sau này. Ăn uống lành mạnh, kiểm chế thể trọng, tập thể dục thường xuyên và cho con bú mẹ có thể giảm nguy cơ này.



Muốn biết thêm thông tin, xin tiếp xúc:

Chuyên viên Dinh dưỡng
Bệnh viện Phụ nữ Mercy
Điện thoại: 03 8458 4165
Bệnh viện Mercy Werribee
Điện thoại: 03 8754 3150

Cảm tạ:

Biên soạn: Khoa Dinh dưỡng và Chế độ ăn uống
MHW và Dịch vụ Đa văn hóa, tri ân Viện Tim & Tiểu
đường Baker IDI
Ngày thực hiện: tháng 7 năm 2017
Ngày tái duyệt sau cùng: tháng 11 năm 2020
Ngày tái duyệt: tháng 11 năm 2022

Hình ảnh: <http://sewfrenchembroidery.blogspot.com.au> , MHW interpreter

Tài liệu này chỉ cung cấp thông tin thông thường và không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của chuyên viên về sức khỏe của quý vị. Nếu lo lắng về sức khỏe của mình, quý vị nên hỏi ý kiến của chuyên viên.

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 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, noodles), dairy (milk/soy milk, yoghurt, hard yellow cheese), cooked meat/chicken/fish/eggs (or alternatives e.g. tofu, 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, 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

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, yoghurt, soy milk, condensed milk (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, yams, pumpkin, corn

Low carbohydrate

- b. Non-starchy vegetables: all other cooked vegetables and salad vegetables e.g. bok choy, cauliflower, broccoli, green beans, okra, cucumber, carrot, spinach, cabbage, onion, bitter melon
5. Protein foods: meat (beef, pork), chicken, fish, seafood, eggs, tofu, nuts e.g. peanuts, almonds, walnuts, cashews, 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 contain little nutritional value 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 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 ✓ Sourdough bread ✓ Low GI white bread ✓ Rolled oats/traditional oats (porridge) ✓ Congee/gruel made with basmati/long grain rice (1/3 rice -2/3 water) ✓ All Bran, Guardian, Special K ✓ Weet-Bix blends ✓ Untoasted muesli 	<ul style="list-style-type: none"> X White bread X Wholemeal bread X White flour X Pork bun, Vietnamese roll (long, white) X Instant oats (porridge) X Congee/gruel made with short grain rice X Cornflakes, Froot Loops X Rice Bubbles, Coco-Pops
Rice, pasta and 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 	<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 ✓ 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 (would add to curry but not rice /noodle dish) X Pumpkin (varieties other than butternut)
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pear, nashi pear ✓ Dragon fruit ✓ Banana ✓ Apple, custard apple ✓ Lychees ✓ Longans (<i>olive size, like lychee</i>) ✓ Rambutan ✓ Strawberries, other berries ✓ Cherries, grapes, coconut water ✓ Grapefruit, pomelo (<i>Large grapefruit</i>) ✓ 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
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 Rice crackers and rice cakes X White savoury crackers e.g. Savoy, Salada X Sweet biscuits X Che (<i>Vietnamese dessert</i>) X Cakes and banh bao co nhan (<i>sweet buns</i>)

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 Congee/Gruel (approximately one cup - (1/3 rice to 2/3 water))	1/2 cup breakfast cereal 1/2 cup cooked oats 2 tablespoons/1/4 cup muesli/raw oats 1 1/2 Weet-Bix
Rice and noodles	1/3 cup cooked rice 1/2 cup cooked noodles	
Starchy vegetables	1 small potato 1 small corn cob 1 cup pumpkin	1/2 cup corn kernels 1/2 cup sweet potato 1/2 stir fried sweet potato
Fruit	1/4 cup durian (diced) 1 small dragon fruit 1/2 large banana 1/2 cup grapes 1 1/2 cups melon/pineapple 1 small banana 1 cup berries/cherries 1/4 cup dried banana/banana chips 6 dried apricots/prunes 1 tablespoon sultanas 1 1/2 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 1/2 mango 2 small mandarins/kiwi fruit 25 small strawberries 8 extra-large strawberries 2 medium nectarines/plums 1/2 cup tinned fruit 1/2 cup fruit juice 3 medium guava 1 whole grapefruit 3/4 cup pomelo 1/3 medium custard apple 1/2 cup Jackfruit (<i>very large, tropical</i>) 4 dates
Milk	1 cup (250ml) plain milk/soy milk 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 plan

Breakfast (three portions carbohydrate)

Example 1:

- 1 cup noodles **PLUS** non-starchy vegetables (½ plate) **PLUS** meat (pork, chicken, beef) or tofu **PLUS** 1 cup milk/soy milk

Example 2:

- 2 slices grain bread/toast spread with butter and peanut butter **PLUS** 1 small tub plain yoghurt **OR** 1 cup milk/soy milk

Example 3:

- Congee/gruel (minced chicken/pork/beef/egg) made with ¾ cup cooked long grain/basmati rice **PLUS** 1 slice grain bread **OR** 1 cup milk/soy milk

Example 4:

- Egg (fried) **PLUS** 2 slices grain bread **PLUS** 1 cup milk/soy milk **PLUS** Tea/coffee (with a dash of milk) can be had with any example.

Morning snack (one to two portions carbohydrate)

- one to two portions fruit

Lunch (three portions carbohydrate)

Example 1:

- 1 cup cooked basmati rice **PLUS**
- Plenty of non-starchy vegetables (½ plate) e.g. bok choy, cauliflower, broccoli, green beans, okra, cucumber, carrot, spinach, cabbage, onion, bitter melon **PLUS**
- Meat (pork, chicken, beef) or egg/tofu or fish/seafood (salmon, barramundi, snapper, rockling, tuna, prawn, crab).

Example 2:

- Vietnamese omelette (2 eggs) with spring onion (with meat e.g. minced pork if desired) **PLUS**
- 1 cup cooked basmati rice **PLUS**
- plenty of non-starchy vegetables (½ plate)

Afternoon snack (two portions carbohydrate)

- 1 portion fruit **PLUS** 1 small tub plain yoghurt **OR**
- 1 small tub fruit yoghurt **OR**
- 1 portion fruit **PLUS** 4 VitaWeat crackers **OR**
- 1 medium grilled corn on the cob with green onion and small amount of healthy oil (such as peanut, olive, canola, sesame oil).

Dinner (three portions carbohydrate)

- As for lunch **OR**
- Curry: Meat (pork, chicken, beef) + ½ cup orange sweet potato/yam + ½ cup coconut milk + non starchy vegetables (½ plate) **PLUS**
- ¾ cup cooked basmati rice or 2 slices wholegrain/low GI white bread.

Evening snack (two portions carbohydrate)

- 250ml milk/soy milk **PLUS** 30g (small handful) nuts **PLUS**
- 4 Vita-Weat or 2 Ryvita (can add cheese)

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 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. 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