

## نظام الغذاء الصحي المناسب لسكري الحمل

### ما هو سكري الحمل

يحدث سكر الحمل أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب حدوث تغيرات في مستوى هرموناتك. ويسبب سكري الحمل ارتفاعاً في مستوى الجلوكوز (نوع من أنواع السكر) في الدم إلى أعلى مما ينبغي. وارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم عن المستوى الطبيعي أثناء فترة الحمل، قد يسبب مشاكل للجنين مثل كبر حجمه، والولادة المبكرة له، وصعوبة تحمله ضغوط الولادة، وانخفاض مستوى الجلوكوز بدمه بعد الولادة.

### لماذا يكون نظام غذائك مهماً في فترة الحمل؟

إن اتباع نظام غذائي صحي سيساعدك على:

- توفير القيمة الغذائية الملائمة لك ولطفلك.
- التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم.
- التحكم في زيادة وزنك أثناء فترة الحمل

### التغذية الملائمة لك ولطفلك:

من المهم أن تتناولي تشكيلة من الأطعمة الصحية المتنوعة تتناسب مع الاحتياج الغذائي لك ولطفلك. والغذاء الذي يُنصح به للنساء اللاتي يعانين من سكري الحمل، يماثل غذاء كل النساء الحوامل ولكن مع بعض المبادئ التوجيهية الإضافية.

### اشملي هذه الأطعمة في غذائك اليومي

فئة الطعام	الحصة اليومية	نموذج للحصة
الفواكه	2	1 تفاحة ، برتقالة متوسطة 1 كوب قطع فواكه طازجة / معلبه 2 مشمش ، خوخ صغيرة الحجم او تناولي أحياناً: 1 1/2 ملعقة كبيرة من الزبيب 1/2 كوب عصير فواكه
الخضراوات	5	1/2 كوب خضار مطهي أو 1 كوب سلطة خضار مشكل
الخبز الأسمر بالحبوب السيريال (cereal)	8 1/2	1 شريحة خبز 1/2 صمونه متوسطة (roll) 1/4 كوب موزلي (muesli) 1/2 رغيف لبناني متوسط
الحليب، الرايب، الجبن، والبدائل	2 1/2	1 كوب حليب 2 شريحة جبن 200 جم حليب رايب
اللحم اللين وبدائله	3 1/2	65 جم لحم مطهي 80 جم دجاج مطهي 100 جم سمك مطهي 2 بيض حجم كبير 170 جم توفو (tofu) 30 جم المكسرات / البذور 1 كوب بقول مثل الفول، العدس، والحمص

## حَدِّي (تناولي بكميات قليلة) من:

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

## تجنّبي (لا تتناولي):

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

## التحكّم في معدل السكر في الدم:

التوصيات الآتية هي خطوط إرشادية للمساعدة على التحكم في مستويات الجلوكوز في دمك.

هناك عاملان أساسيان يجب عليك مراعاتهما عندما تحاولين التحكم في سكري الحمل بالنظام الغذائي:

1. نوعية الكربوهيدرات

2. كمية الكربوهيدرات

## ما هي الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي:

- النشويات والسكريات التي توجد في الطعام.
- تتحلل إلى جلوكوز أثناء الهضم.
- توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة الصحية وتزود الجسم بالوقود (الطاقة). توفر الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات أيضاً الألياف والفيتامينات والمعادن. من المهم تضمين هذه الأطعمة في نظامك الغذائي، خاصة أثناء الحمل.

فئة الطعام	الأطعمة العالية الكربوهيدرات	الأطعمة المنخفضة الكربوهيدرات
الخبز الأسمر بالحبوب والسيريال	الخبز، المعكرونة، الأرز، سيريال الفطار، البقول مثل البرغل، والكسكس، والسمولينا semolina	
الفاكهة	كل الفاكهة بما في ذلك الفواكه المجففة وعصائر الفاكهة	الأفوكادو
الخضروات	البطاطس، البطاطا، اليقطين، الذرة، البقول، والعدس	كل الخضار المطهي و سلطة الخضار المشكل
الحليب، الرايب، الجبن، والبدائل	الحليب، حليب الصويا، الشوفان (soy, oat milks) والرايب	الجبن حليب اللوز غير المحلى (almond milk)
اللحوم قليلة الدهون والبدائل	البقول والعدس	اللحوم، الدجاج، السمك، البيض، توفو tofu الحبوب والمكسرات.

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

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

## السكر:

الأغذية الكربوهيدراتية التي لا تحتوي على الكثير من القيمة الغذائية تتضمن سكر التحلية (الأبيض والبنّي) والمشروبات الغازية والشربات (/الكورديال cordial ) والعسل والخلوى والكيك والبسكويت الطو والشكولاتة، والبقلاوة والكنافة (أنواع الطو المعسّلة). فمن الأفضل الحد من تناول هذه الأطعمة. فالكميات الصغيرة من هذه الأطعمة مثل ملعقة صغيرة من السكر أو العسل في مشروب ساخن يجب ألا ترفع من مستوى السكر في الدم كثيراً.

## بدائل السكر (المُحليات) الصناعية:

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

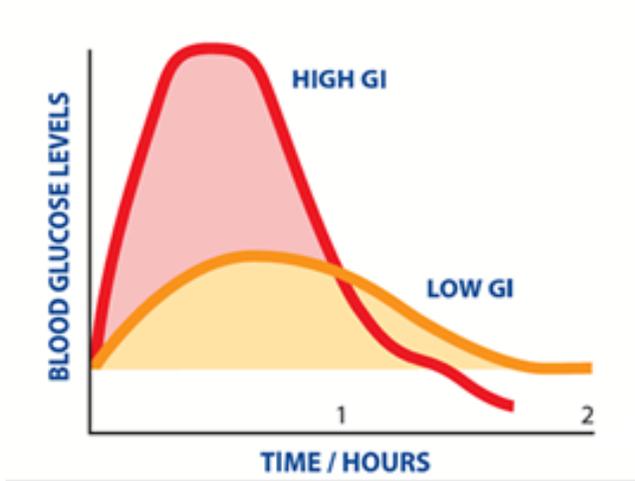
## ما هو نوع الأطعمة الكربوهيدراتية التي يجب أن تناولها

إن المؤشر الجليسيمي ( Glycaemic Index: GI ) هو مقياس لسرعة هضم الطعام الكربوهيدراتي وسرعة رفعه لمستويات الجلوكوز في الدم.

الطعام الكربوهيدراتي ذو المؤشر الجليسيمي المنخفض ( Low GI ) يرفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أبطأ.

أما الطعام الكربوهيدراتي ذو المؤشر الجليسيمي المرتفع ( High GI ) فيرفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أسرع.

ويوضّح الرسم البياني الآتي كيفية تأثير كل من الطعام ذي المؤشر الجليسيمي المرتفع والمنخفض على مستوى الجلوكوز في الدم على مدى ساعتين بعد تناول الطعام.



والكربوهيدرات منخفضة المؤشر الجليسيمي هي الاختيار المفضل للتحكم في مرض السكري، ويمكن أن تساعدك على تجنب استخدام الإنسولين.

استخدمي الجدول الموجود في الصفحة التالية للتعرف على الاختيارات منخفضة المؤشر الجليسيمي. فإذا كنت تاكلين الكثير من الأطعمة المذكورة في عمود الأطعمة مرتفعة المؤشر الجليسيمي، فيمكن استبدالها بأطعمة منخفضة المؤشر الجليسيمي من العمود المقابل.

<p>☒ الأطعمة التي ترفع مستويات السكر بالدم بأعلى مقدار ( مرتفعة المؤشر الجليسمي) (مرتفعة الـ GI)</p>	<p>☒ الأطعمة التي ترفع مستويات السكر بالدم بأقل مقدار ( منخفضة المؤشر الجليسمي) (منخفضة الـ GI)</p>	<p>الأطعمة الكربوهيدراتية</p>
<p>x شرائح الخبز الأبيض x صمونه bread roll من الدقيق الأبيض أو الأسمر x الخبز اللبناني الأبيض x الخبز التركي x خبز التتور (مثل الخبز التركي) x الدقيق الأبيض x كورن فليكس Cornflakes فروت لويس Fruit loops x ريس بابلز Rice Bubbles كوكو بوبس Coco-Pops x عصيدة الشوفان السريع الطه Instant oats (porridge)</p>	<p>✓ شرائح الخبز الأسمر بالحبوب ✓ خبز السور دو Sourdough bread ✓ خبز لبناني أسمر ✓ خبز أبيض منخفض الـ GI ✓ خبز مرحرّح مصنوع منزلياً من الدقيق الأسمر ✓ خبز الفواكه والحبوب ✓ أول بران All-Bran ، حارديان Guardian، سبيشال كيه SpecialK ✓ هاي بران ويت بكس Hi-Bran Weet-bix ✓ الميوزلي غير المشوي Unroasted Museli ✓ عصيدة الشوفان الملفوف Rolled oats (porridge)</p>	<p>الخبز والسيربيال (العلبة الردة)</p>
<p>x أرز ياسمين Jasmin x الأرز الأبيض ذو الحبة القصيرة x الأرز الأسمر ذو الحبة القصيرة x دقيق الذرة Polenta x الكسكس</p>	<p>✓ الأرز ذو الحبة الطويلة ✓ أرز بسماتي (أبيض أو أسمر) ✓ أرز "صن ريس" Sun Rice منخفض الـ GI أبيض أو أسمر ✓ معكرونة القمح (بيضاء أو سمراء) ✓ كل أنواع النودلز noodles ✓ البرغل ✓ برل كوسكوس Pearl couscous ✓ السيمولينا</p>	<p>الأرز والمعكرونة والنودلز</p>
<p>x البطاطس - البطاطس البيضاء، البطاطا الحلوة البنفسجية اللون. x قرع العسل/اليقطين (كل الأنواع عدا البترنط Butternut )</p>	<p>✓ البطاطا الحلوة برتقالية اللون ✓ بطاطس ماركة "نيكولا" Nicola ✓ بطاطس كاريزما Carisma and baby Carisma ✓ اليقطين - نوع البترنط Butternut pumpkin ✓ الذرة ✓ البقول مثل العدس، الفول الأحمر، الفاصوليا البيضاء/اللوبياء، الحمص ✓ الفلافل</p>	<p>الخضروات النشوية</p>
<p>x البطيخ والشمام/الكانتالوب x الفواكه الكمبوت (فاكهة في الشربات) x فواكه معلّبة (في الشربات) x شرائح الفاكهة المهروكة المجففة (لافاشاك Lavashak )  ملحوظة: لا تتناولي إلا كميات قليلة من الفواكه المجففة، وعصير الفواكه، وشرائح الفواكه المهروكة المجففة. يفضل تناول الفواكه الطبيعية.</p>	<p>✓ البلح ✓ الفراولة وأنواع التوت الأخرى ✓ التفاح، الكمثرى، الموز ✓ الكرز، العنب ✓ البرتقال، اليوسفي، الكيوي ✓ النكتارين (الدراق)، الخوخ، المشمش، البرقوق ✓ الجريب فروت، المانجا ✓ الباشن فروت passion fruit ، الرمان، الجوافة ✓ الفواكه المعلبة في عصير الفاكهة (لا الشربات) ✓ الأناناس</p>	<p>الفواكه</p>
<p>حليب الأرز والشوفان Oat and rice milk</p>	<p>✓ الحليب والرايب ✓ حليب الصويا ورايب الصويا</p>	<p>الحليب والرايب</p>
<p>x الكيك x كراكرز مالحة بالدقيق الأبيض مثل savoy . x البسكويت الحلو Marie</p>	<p>✓ كراكرز بالحبوب مثل "فايتا ويت بالتسعة حبوب" Vita Wheat 9 Grain ✓ "رايفيتا بالحبوب" Ryvita Multigrain ✓ بسكويت "أرنوتس سنالك رايت" Arnett's Snack Right™ fruit slice/pillow ✓ مايلو أو فالتين Milo/Ovaltine</p>	<p>البسكويت والقراميش (كراكرز crackers) وأمثالها</p>

## ما هي كمية الكربوهيدرات التي يجب أن أتناولها؟

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

كمية الكربوهيدرات المذكورة أدناه هي لسد الاحتياج اليومي منها أثناء فترة الحمل. مقدار الكربوهيدرات في الطعام يُحسب بمعايير الكربوهيدرات. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، هي فقط التي يجب عليك أن تحسبها بالمعايير.

➤ اهدفى إلى تناول 3 معايير من الكربوهيدرات (=45 جم) للوجبة الأساسية

و1-2 معيار كربوهيدرات (15-30جم) للوجبة الصغيرة

استخدام كوب قياس (250 مليلتر) لغرف الأطعمة الكربوهيدراتية يساعدك على حساب حصص الكربوهيدرات التي تتناولينها بشكل صحيح.

مثلاً: كوب الرز أو المكرونة المطبوخين = 3 حصص من الكربوهيدرات.

الأطعمة الكربوهيدراتية	معياري واحد (= 15جم من الكربوهيدرات)	
الخبز والسيريل	1 شريحة من الخبز 1 صمونة صغيرة bread roll 1/3 رغيف خبز لبناني small dinner roll رغيف أسمر خبز بيتي مرحح صغير (30 جرام) 1/2 كوب من سيريل الإفطار	2 ملعقة / 1/4 كوب ميوزلي Museli / الشوفان الني 1/2 كوب شوفان مطهي 1/2 ويت بكس Wheat-bix
الأرز، المعكرونة والحبوب	1/3 كوب أرز مطهي 1/2 كوب نودلز مطهي	1/3 كوب مكرونة مطهي 1/3 كوب برغل أو كسكس مطهي/سمولينا
الخضروات النشوية	1 بطاطس صغيرة الحجم. 1/2 كوب بطاطا مسكرة 1 كوب قرع العسل (يقطينة) 1/2 كوب بقول مطهية أو معلبة (القول الأحمر، اللوبيا، الحمص)	1/2 كوب ذرة 1 كوز ذرة صغير 3/4 كوب عدس 2 قطعة فلافل حجم كبير (40جم) أو 4 قطعة فلافل حجم صغير
الفواكه	1 تفاحة، برتقالة، كمثرى، برقوق حجم متوسط 4 بلحات 1/2 موزه كبيرة 1 موزه صغيره 1/2 كوب عنب 1/2 1 كوب شمام/ أناناس 1 كوب توت/ كرز 1 رمانه كامله 1/2 كوب عصير فواكه 20 جم شرانح قمر الدين /شرانح الفاكهة المهروكة/ اللفات غير المسكرة	3 مشمشات كبيرة 2 يوسفى/كيوي صغير 1/2 مانجو 1 جريب فروت كامله 25 فراولة صغيرة 8 فراولة كبيرة 2 ناكترين/برقوق متوسط الحجم كوب فواكه معلبة في العصير ملعقة كبيرة خليط فواكه مجففة 1 ملعقة كبيرة زبيب 6 مشمش مجفف/قراصية مجففة
الحليب	1كوب (250مل) حليب (جميع الأنواع)	
الرايب	200 جم رايب سادة (أحصي دائماً البيانات الغذائية المدونة على العلبة حيث أن محتوى الكربوهيدرات يختلف من منتج إلى آخر.)	100جم رايب بالفواكه
البيسكويت والقراميش/الكراركز وأمثالها	2 كراكرز "رايفيتا" Ryvita 4 كراكرز "فايتا ويت" Vita Wheat	2 بيسكويت "آرنوتس سنالك رايت" Arnotts Snack Right biscuits 3 كوب فشار بدون إضافات
الدقيق	2 ملعقة دقيق أبيض/ أسمر	

نماذج للوجبات

الخيار الثاني	الخيار الأول	
شريحتين من الخبز الأسمر بالحبوب + 1 بيضه + طماطم وخيار	1 خبز لبناني أسمر + 2 ملعقة جبن كريمي متل/ مثلثين من جبن "البقرة الضاحكة" Laughing Cow™ + زعتر (أعشاب وسمسم) وزيتون	وجبة الإفطار (3 معايير من الكربوهيدرات)
1 معيار من الفكهة + 200 جم حليب رايب طبيعي	250 مل حليب + 30 جم مكسرات	وجبة خفيفة للصباح (1- 2 معيار كربوهيدرات)
اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) + 1 كوب رز بسماتي مطبوخ + 1/2 طبق سلاطة أو خضروات غير نشوية + 1 ملعقة كبيرة باباغونج	شوربة خضروات: (1 بطاطس صغيرة مع الخضروات غير النشوية مثل الجزر والكرفس والطماطم) اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) + 3/4 كوب أرز بسماتي مطبوخ + 1/2 طبق سلاطة أو خضروات او سلاطة خضروات غير نشوية	وجبة الغداء (3 معايير كربوهيدرات)
1 معيار من الفواكه + 1 شريحة خبز أسمر بالحبوب مع 1 كرة لبنة مع الزيتون.	1 معيار من الفواكه + 4 كراكرز "فايتا ويت" Vita + Weat crackers + أفوكادو + زبدة فول السوداني peanut butter	وجبة صغيرة بعد الظهر (2 معيار من الكربوهيدرات)
شوربة عدس ( 2/3 كوب عدس أصفر/بني مطهي مع الجزر والبصل والكرفس والطماطم والكمون) اللحوم / الدجاج / السمك (مشوية) + 1/3 رغيف خبز لبناني أسمر + سلاطة تبولة (1/3 كوب برغل منقوع مع البقدونس والطماطم والبصل والخيار والنعناع وعصير الليمون والملح)	سندوتش: ( 2 شريحة خبز أسمر بالحبوب، مع الدجاج / اللحم، وسلطة الخضراوات) + 1 معيار من الفاكهة.	وجبة العشاء (3 معايير من الكربوهيدرات)
250 مل حليب + 30 جم مكسرات	200 جم من رايب بالفواكه	وجبة مسائية صغيرة (1 - 2 معيار كربوهيدرات)

تجنبني الأكل في فترة الساعتين ما بين الوجبة وتحليل السكر في الدم.

## ماذا أشرب؟

- اشربي الماء أساساً، والمياه الغازية والمعدنية السادة. أضيفي ليمون طازج للمذاق.
- الحليب السادة هو مصدر جيد للكالسيوم والبروتين. تذكرين بان الحليب يحتوي على الكربوهيدرات، ويجب أن تشملها في حساب الكربوهيدرات.
- يمكنك شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية "دايت" (عديمة السكر) باعتدال.

## ماذا لو لازمني الشعور بالجوع؟

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

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

## ماذا لو ظلت قراءات سكر الدم مرتفعة لدي؟

في بعض الأحيان، ستحصلين على قراءات مرتفعة لجلوكوز الدم رغم أنك تتناولين الكمية والنوعية السليمة للكربوهيدرات. إذا صار هذا معك، فمن المهم أن لا تتجني تناول الكربوهيدرات لأن الحد الكبير منها في الغذاء يؤدي إلى زيادة العرضة لحدوث مضاعفات الحمل. فيعض النساء يكن في حاجة إلى مساعدة إضافية للتحكم في مستويات الجلوكوز بالدم، وقد يحتجن إلى الانسولين. الرجاء الاتصال بمعلمات مرضى السكري في مستشفى الميرسي إذا ما كانت قراءات الجلوكوز بالدم لديك عالية.

## بعد الولادة:

## هل سأكون عرضة للإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري؟

عادةً ما يرجع مستوى الجلوكوز بالدم إلى معدله الطبيعي بعد الولادة. ويمثل حدوث سكري الحمل احتمالاً أعلى لإصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري في المستقبل. ولكن، يمكن تقليل هذا الاحتمال عن طريق تناول الطعام الصحي، والتحكم في الوزن، وممارسة التمرينات البدنية بانتظام، وإرضاع الطفل رضاعة طبيعية.



للمزيد من المعلومات اتصل بـ:

أخصائية الحميات الغذائية

مستشفى الميرسي للنساء، هاتف: 03 8458 4165

مستشفى الميرسي بويريبي، هاتف: 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

يوفر هذا المستند معلومات عامة فقط ولا يُقصد به أن يحل محل النصيحة الطبية المقدمة لك من طبيب مختص. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، فعليك استشارة طبيب مختص.

## Your important health information (Arabic)

# Healthy eating for gestational diabetes

### What is gestational diabetes?

Gestational diabetes occurs in pregnancy due to changes in your hormone levels. Diabetes 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, cous cous, 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 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 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/baladi, cold/deli meats, pre-prepared salads, raw eggs, tahini.

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

Herbs and spices e.g. garlic, cumin, mint, Arabian seven spice, coriander seeds, cardamom, cloves, nutmeg, cinnamon, pepper, and za'atar do not contain carbohydrate and can still be used to flavour food

The high carbohydrate foods above will directly affect your blood glucose levels. The type and amount of these foods needs to be monitored. The foods which are low in carbohydrate will not significantly affect your blood glucose levels.

## Sugar

Carbohydrate foods that don't contain much nutrition include table sugar (white and raw), soft drinks, sharbat (cordial), honey, lollies, cakes, sweet biscuits, chocolate, baklava and konafa (sweet desserts). It is best to limit these foods. Small amounts of sugar, e.g. one teaspoon in a hot drink, should not 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.

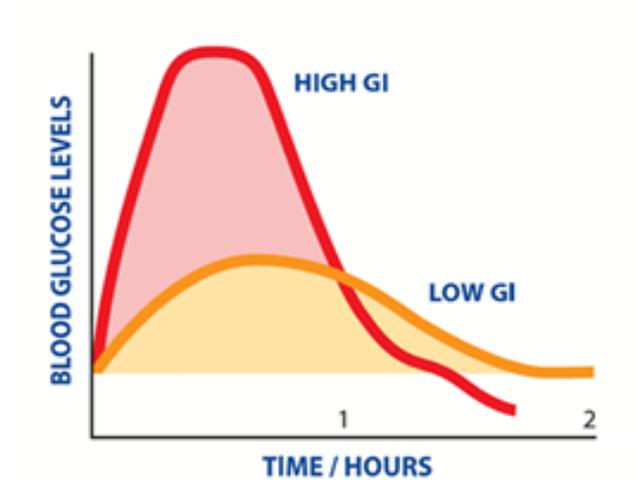
## What type of carbohydrate foods should I eat?

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)
<b>Bread and cereals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wholegrain bread slices</li> <li>✓ Sourdough bread</li> <li>✓ Wholemeal Lebanese bread</li> <li>✓ Low GI white bread</li> <li>✓ Homemade flatbread made with wholemeal flour</li> <li>✓ Fruit &amp; grain bread</li> <li>✓ All-Bran, Guardian, Special K</li> <li>✓ Hi-Bran Weet-bix</li> <li>✓ Untoasted muesli</li> <li>✓ Rolled oats (porridge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X White bread slices/rolls</li> <li>X Wholemeal bread slices/rolls</li> <li>X White Lebanese bread</li> <li>X Turkish bread</li> <li>X Tanoor (like Turkish bread)</li> <li>X White flour</li> <li>X Cornflakes, Froot Loops</li> <li>X Rice Bubbles, Coco-Pops</li> <li>X Instant oats (porridge)</li> </ul>
<b>Rice, pasta and noodles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Long grain rice</li> <li>✓ Basmati rice (white and brown)</li> <li>✓ SunRice Low GI (white and brown)</li> <li>✓ Wheat pasta (white and wholemeal)</li> <li>✓ All noodles</li> <li>✓ Bulghur</li> <li>✓ Pearl couscous</li> <li>✓ Semolina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Jasmine rice</li> <li>X White short grain rice</li> <li>X Brown short grain rice</li> <li>X Polenta</li> <li>X Couscous</li> </ul>
<b>Starchy vegetables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orange sweet potato</li> <li>✓ Nicola potato</li> <li>✓ Carisma and baby Carisma potato</li> <li>✓ Butternut pumpkin</li> <li>✓ Corn</li> <li>✓ Legumes e.g. red beans, kidney beans, chickpeas and lentils</li> <li>✓ Falafel</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>✓ Dates</li> <li>✓ Strawberries and other berries</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 Fruit compote (in syrup)</li> <li>X Tinned fruit (in syrup)</li> <li>X Lavashak (fruit puree bar)</li> </ul> <p>Note: Consume only small amounts of dried fruit, fruit juice and Lavashak. Fresh fruit is preferable.</p>
<b>Milk and yoghurt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dairy milk and yoghurt</li> <li>✓ Soy milk and yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Oat and rice milk</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 fruit slice/pillow</li> <li>✓ Milo/Ovaltine</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. Marie</li> </ul>

## 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)	
<b>Breads and cereals</b>	1 slice bread ½ bread roll 1 small dinner roll ⅓ Lebanese bread 1 small (30g) homemade flatbread (wholemeal) ½ cup breakfast cereal	2 tablespoons/¼ cup muesli/raw oats ½ cup cooked oats 1½ Weet-Bix
<b>Rice, pasta and grains</b>	⅓ cup cooked rice ½ cup cooked noodles	⅓ cup cooked pasta ⅓ cup cooked bulghur/couscous/semolina
<b>Starchy vegetables</b>	1 small potato ½ cup sweet potato 1 cup pumpkin ½ cup canned/cooked legumes (red beans/kidney beans, chickpeas)	½ cup corn kernels 1 small corn cob ¾ cup lentils 2 large (40g) or 4 small falafel balls
<b>Fruit</b>	1 medium apple, orange, pear, peach 4 dates ½ large banana 1 small banana ½ cup grapes 1½ cups melon/pineapple 1 cup berries/cherries 1 whole pomegranate ½ cup fruit juice 20g bar apricot dried fruit sheets/pureed fruit strips/unsweetened rollups	3 large apricots 2 small mandarins/kiwi fruit ½ mango 1 whole grapefruit 25 small strawberries 8 extra-large strawberries 2 medium nectarines/plums ½ cup tinned fruit in juice 1½ tablespoons dried fruit mix 1 tablespoon sultanas 6 dried apricots/prunes
<b>Milk</b>	1 cup (250ml) milk (all types)	
<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-Weat	2 Arnott's Snack Right biscuits 3 cups air popped popcorn
<b>Flour</b>	2 tablespoons white/wholemeal flour	

<b>Sample meal plans</b>		
	<b>Option 1</b>	<b>Option 2</b>
<b>Breakfast</b> (3 portions carbohydrate)	1 wholemeal Lebanese bread + 2 tablespoons cream cheese/2 wedges Laughing Cow/2 balls Labneh + Za'atar and olives	2 slices multigrain bread + 1 egg + Tomato and cucumber
<b>Morning snack</b> (1-2 portions carbohydrate)	250ml milk + 30g nuts	1 portion fruit + 200g natural plain yoghurt
<b>Lunch</b> (3 portions carbohydrate)	Vegetable soup: (1 small potato plus non-starchy vegetables e.g. carrots, celery, tomatoes) Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) + $\frac{2}{3}$ cup cooked basmati rice + $\frac{1}{2}$ plate salad or non-starchy vegetables	Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) + 1 cup cooked basmati rice + $\frac{1}{2}$ plate salad or non-starchy vegetables + 1 tablespoon Babaganoush
<b>Afternoon snack</b> (2 portions carbohydrate)	1 portion fruit + 4 Vita Weat crackers with avocado or peanut butter	1 portion fruit + 1 slice multigrain bread with 1 ball Labneh and olives
<b>Dinner</b> (3 portions carbohydrate)	Sandwich (2 slices wholegrain bread with chicken/meat and salad) + 1 portion fruit	Arabic lentil soup (2/3 cup cooked red/brown lentils, carrot, onion, asparagus, garlic, tomato, cumin) Meat/chicken/fish (e.g. BBQ, grilled) + $\frac{1}{3}$ wholemeal Lebanese bread + Tabbouleh salad ( $\frac{1}{3}$ cup soaked bulghur, parsley, tomato, onion, cucumber, mint, lemon juice, salt)
<b>Evening snack</b> (1-2 portions carbohydrate)	200g tub fruit yoghurt	250ml milk + 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.
- 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 2025