

## نصائح غذائية لمرضى سكري الحمل

تشير الكربوهيدرات إلى أنواع متعددة من السكريات في نظامنا الغذائي. ويمكن تقسيم الكربوهيدرات إلى نشا وسكر. أما النشا فهو عبارة عن كربوهيدرات بطيئة نسبية تتحول إلى جلوكوز بالجسم. أما السكريات السريعة (الكربوهيدرات قصيرة السلسلة) فيمتصها الجسم بسرعة ما يتسبب بارتفاع الجلوكوز بالدم بشكل أسرع.

تتواجد السكريات السريعة في أنواع مختلفة من الطعام:

- سكر الفاكهة في الفواكه وعصائرها.
- اللاكتوز في الحليب ومنتجات الألبان.
- السكر في الحلويات، المشروبات الغازية، الكعك، العسل، والسكر من علبة السكر.

لا يجب التخلي عن كل هذه المنتجات بنظامك الغذائي. فمن المهم الحصول على نظام غذائي متكامل من أجل نمو الطفل، ويشمل هذا الفواكه ومنتجات الألبان. وزعي وجباتك جيدا خلال اليوم (6-7 أوقات لتناول الطعام) وتأكدي من توزيع نسب الكربوهيدرات بشكل متساوٍ بين الوجبات.

يوصى بالكميات التالية في Richtlijnen Goede Voeding voor zwangere vrouwen (إرشادات التغذية الجيدة للنساء الحوامل). يمكنك الانحراف عن هذه الكميات لو كنت معتادة على تناول كميات أقل قبل الحمل.

- خبز القمح الكامل: 4-7 شرائح باليوم.
- البطاطس، الأرز البني، معكرونة القمح الكامل، أو البقوليات: 4-5 قطع \ حصص.
- الخضار: 5 حصص على الأقل (250 غم على الأقل).
- الفواكه: قطعتان (200 غم).
- منتجات الألبان: 2-3 حصص (450 مل) من منتجات الحليب و40 غم من الجبن (شريحتين).
- اللحوم، الأسماك، البيض، واللحوم البديلة: حصة واحدة (100-125 غم) من الوزن غير المُعد.
- الهالفرين، المارجرين (الدايت)، منتجات القلي السائلة: 40-50 غم (5 غرام لكل شريحة خبز).
- حفنة من المكسرات غير المملحة ولا المحلاة (25 غم يوميا).
- المشروبات: 1.5 - 2 لتر يوميا (بما يشمل منتجات الألبان).

تتسبب السكريات السريعة، وخصوصا السائلة منها، بارتفاع نسبة السكر بالدم بشكلٍ سريع. لذا، فإن من الضروري الانتباه لما يلي في حالة وجود خطر ارتفاع نسبة السكر بالدم خلال الحمل.

- عدم استخدام السكر مع القهوة أو الشاي. يمكنك استبدال السكر بالمُحليات إذا لزم الأمر، فالمحليات ليست ضارة خلال الحمل. يجب ألا تتجاوز المحليات الكمية اليومية المقبولة (ADI). يرجى زيارة موقع Voedingscentrum لمزيد من المعلومات.
- عدم شرب المشروبات الغازية، عصائر الفواكه الخفيفة، شراب الليمون الثقيل، إلخ. يسمح بالمشروبات الغازية الخفيفة الخالية من السكر (عصير البرتقال الخفيف، كاسيس خفيف، أو المياه المنكهة) أو الشراب الخالي من السكر. ومع ذلك فإن الشاي والماء هما المفضلان دوما.
- عدم استهلاك أكثر من حصتين فاكهة يوميا.
- تناول أقل قدر ممكن من الحلويات، البسكويت، رقائق البطاطس، الكعك، وغيره. بدلا من ذلك؛ يمكنك تناول بسكويت دقيق القمح الكامل، أو شطيرة قمع كامل، أو الخضروات (كالخيار والطماطم والجزر) أو الفاكهة (حصتين كحد أقصى) مع القهوة أو الشاي.
- عدم تناول السكريات قابلة الدهون قدر الإمكان. لو كنتِ ترغبين باستخدامها، فعليكِ دهن طبقة رقيقة منها وعلى ما لا يزيد عن شريحة خبز واحدة لكل وجبة.
- عدم تناول منتجات الألبان التي تحتوي على السكريات المضافة كالكاسترد، زبادي الفواكه، الفواكه الرائب، وحليب الشوكولاتة. يسمح بمنتجات الألبان غير المحلاة (الحليب العادي، الزبادي، والكوارك) ومنتجات الألبان مع المحليات.

### نصائح أخرى:

- يمكنك العثور على مزيد من المعلومات المتعلقة بالتغذية خلال الحمل من خلال: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).
- نصائح للمكملات: تناولي 400 مكغ من الفوليك أسيد حتى عاشر أسبوع بالحمل و10 مكغ من فيتامين د خلال فترة الحمل كاملة.
- توجد فيديوهات فيما يتعلق بالتغذية لمرضى سكري الحمل على [www.dieetvideo.nl](http://www.dieetvideo.nl) "Zwangerschapsdiabetes & dagelijkse kost" (سكري الحمل والتغذية اليومية)، باللغتين الهولندية وبتعليق صوتي تركي أو عربي مغربي.

فيما يلي مثال على نظام غذائي جيد مع توزيع عادل للكربوهيدرات على مدار اليوم. يرجى الملاحظة بأن هذا مجرد مثال.  
يرجى استخدام تطبيق Mijn Eetmeter لمزيد من المعلومات حول الكربوهيدرات بالمنتجات.

## الكربوهيدرات (غم)

### الفطور

30	شريحتين من خبز القمح الكامل
-	يدهن بالمارجرين قليل الدسم
-	يعلوه الجبن أو أي من منتجات اللحوم

30

التنوع: 250 مل من الحليب خال الدسم\شبه منزوع الدسم مع 30غم برينتا أو دقيق الشوفان (يحتوي على 31غم كربوهيدرات)

### وجبات خفيفة

15	قطعة فاكهة و\أو
15	شريحة خبز من القمح الكامل
-	يدهن بالمارجرين قليل الدسم
-	يعلوه الجبن أو أي من منتجات اللحوم

15-30

التنوع: تعادل شريحة واحدة من خبز القمح الكامل قطعتين من الخبز المحمص أو قطعتين من البقسماط

### الغداء

30	2 شريحة من خبز القمح الكامل
-	يدهن بالمارجرين قليل الدسم
-	يعلوه الجبن أو أي من منتجات اللحوم
8	1 كوب حليب\ لبن\ مشروب زبادي من دون سكر

38

التنوع: يمكنك استخدام البيض (المسلوق) أو منتجات الألبان بدلا من الجبن\ منتجات اللحوم. ويمكن أيضا دهن الفول السوداني لكنه يحتوي على 2جم كربوهيدرات لكل حصة (بدلا من 0)

### وجبات خفيفة

15	قطعة فاكهة و\أو
15	شريحة خبز من القمح الكامل
-	يدهن بالمارجرين قليل الدسم
-	يعلوه الجبن أو أي من منتجات اللحوم

15-30

### العشاء

24	حبتين بطاطا صغيرة أو ملعقتين كبيرتين من معكرونة القمح الكامل أو الرز البني
10	حصة من الخضروات (250غم على الأقل)
-	حصة من اللحوم، الأسماك، البيض، أو بدائل اللحوم
-	مُحَصَّر بالمارجرين السائل أو الزيت
7	قطعة حلوى: زبادي من دون سكر (مع شراب الليمون خالي السكر لو أردت)

41

### وجبات خفيفة

8	كوب حليب\ لبن\ زبادي خالي السكر
3	حفنة صغيرة من المكسرات غير المملحة

إجمالي 150 - 180  
غم باليوم

يرجى سؤال القابلة أو طبيب التوليد عن محتويات هذا المنشور.