



ما هو سكري الحمل؟

- سكري الحمل هو نوع من مرض السكري يمكن أن يتطور أثناء الحمل، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم.
- يحدث هذا نتيجة لإنتاج المشيمة لهرمونات إضافية لنمو وتطور الطفل، والتي يمكن أن تعوق فعالية الأنسولين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.
- يمكن أن يتطور سكري الحمل في أي مرحلة من مراحل الحمل، ولكنه أكثر شيوعًا في الثلث الثاني والثالث من الحمل.
- غالبًا ما يختفي سكري الحمل بعد الولادة، ولكن من المهم اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على الوزن لتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل.

لماذا يعتبر التغذية مهمة؟

- اختيار الأطعمة الصحية والمغذية أثناء الحمل يمكن أن يمنع زيادة الوزن الزائد ويدعم نمو وتطور الطفل.
- عند تناول الكربوهيدرات، يتم تحويلها إلى جلوكوز في الدم، مما يؤثر بشكل كبير على مستويات السكر في الدم. يمكنك تحسين مستويات السكر في الدم مباشرة عن طريق تقليل كمية الكربوهيدرات التي تتناولها والتحول إلى الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها بشكل أبطأ.
- يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في إجراء التغييرات الغذائية اللازمة التي تمكنك من إدارة سكري الحمل بشكل فعال.





الكربوهيدرات النشوية

• تناول حصة واحدة من هذه الأطعمة في كل وجبة. يجب أن تقتصر على ربع الطبق (يهدف إلى 30-50 غرام من الكربوهيدرات في كل حصة).

الفواكه والخضروات

• تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات ذات الألوان المختلفة. هذه توفر لك الفيتامينات، المعادن، والألياف.

• تناول 5 حصص على الأقل يوميًا. قم بتضمين المزيد من الخضروات والسلطات.

• اجعل نصف وجبتك مكونة من الخضروات.

• تناول حصة واحدة من الفواكه في كل مرة) حيث تكون الحصة مناسبة لحجم راحة يدك، مثلاً: تفاحة واحدة، برتقالة واحدة.

• تجنب عصائر الفواكه والمشروبات المستندة على الفواكه) سواء كانت محضرة في المنزل أو مشتراة من المتجر)، حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر.

الخيارات المناسبة	الخيارات المحدودة	نوع الكربوهيدرات النشوية
البنية (إذا كانت متوفرة)	البيضاء/المكررة	المعكرونة، النودلز
العجين المخمر/الحبوب الكاملة/الجاودار/الحبوب المختلطة/البومبرنيكل	الأبيض/البي/الحبوب الكاملة	الخبز
البنية، البسمتي، الشعير، الكينوا، الحمص، العدس	الأبيض، الفوري، طويل الحبة، الياسمين، اللزج	الأرز، الحبوب، البقوليات
البطاطا الحلوة أو الجديدة، البطاطا الصفراء، الموز الأخضر، الكسافا، الموز البلاتانيان	الأبيض (مخبوز، مهروس، مسلوق)	البطاطا
الشوفان (العصيدة)، المزيج الجاف (نوتي ميوسلي)	المغطى بالسكر/الشوكولاتة/كورن فليكس/البوفز/الميوسلي بالفواكه	الحبوب





الوجبات الخفيفة أفكار لوجبات خفيفة تحتوي على نسبة منخفضة أو معدومة من الكربوهيدرات

وجبات خفيفة	خيارات أخرى
حفنة من التوت	1 تفاحة/1 كمثرى/2 كيوي/2 مشمش
2 بسكويت شاي غني	حفنة من المكسرات أو البذور
زيتون	شرايح الخضار مع الجبن/صلصة/حمص
شرايح اللحوم المطبوخة (اللحم/السمون المدخن/الدجاج/الديك الرومي)	2 أصابع خبز
1 تفاحة و1 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني	قطعة صغيرة من الموز
1 خبز الشباتي/روتني صغير	1 سمبوسة خضار صغيرة
1 علبة زبادي صغيرة (150 جرام)	100 مل آيس كريم عالي البروتين

اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض والبدايل النباتية/النباتية:

هذه مصادر جيدة للبروتين، الحديد والمعادن.
قم بإدراج هذه المكونات في كل وجبة لتغطية ربع الطبق الخاص بك.

نصائح هامة

للمساعدة في خفض مستويات الجلوكوز في الدم:

- تناول وجبات منتظمة على مدار اليوم.
- املأ نصف طبقك بالخضار والربع بالبروتين، مع تخصيص الربع الباقي للكربوهيدرات بطيئة الامتصاص.
- اختر الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص مثل العدس، الحمص، والفاصوليا.
- اختر الفواكه التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات مثل التوت، الجريب فروت، الكرز، المشمش، والخوخ.
- اختر الزبادي العالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات مثل زبادي اليوناني منخفض الدسم.
- استخدم المحليات الصناعية إذا كنت ترغب في تحلية الطعام.
- قم بممارسة نشاط لمدة 10 إلى 15 دقيقة قبل كل اختبار لجلوكوز الدم.

