



## أطعمة جيدة للمرأة الحامل والتي يعالج مرض السكري لديها باتباع نظام غذائي وبالأقراص

عن طريق اختيار الأطعمة الجيدة يمكن أن تتوصلي إلى الكثير من النتائج الجيدة بالنسبة لقيم سكر الدم لديك. قمنا هنا بتجميع أهم الأمور التي يجدر بك أن تعرفيها. للحصول على مزيد من المعلومات تحدثي مع أخصائية التغذية المسؤولة عنك.

إن الأطعمة التي نتناولها هي مزيج من الدهون والبروتينات والنشويات. لجميع هذه المواد مهمات ذات أهمية في الجسم ولكن النشويات بالذات هي التي تسبب ارتفاع معدل السكر في الدم. بما أن النشويات هي مصدر التغذية الأساسي للجنين الذي ينمو فإننا نوصي النساء الحوامل أكل ما لا يقل عن 150 – 175 غراما من النشويات في اليوم.

**بناء عليه فإن استبعاد النشويات بصورة تامة لا يعتبر طريقة جيدة للتوصل إلى قيم جيدة لسكر الدم!**

على العكس من ذلك فإن توزيع النشويات ضمن وجبات الطعام المختلفة خلال اليوم مهم بالنسبة لك. يلزم أن تتناولي كمية مناسبة بالنسبة لك من النشويات في كل وجبة طعام ويستحسن أن تختاري نشويات بطيئة. من المهم أن تأكلي حتى الشبع وأن يزداد وزنك كما يجب وأن تتناولي المواد المغذية التي تحتاجين إليها.

### النشويات البطيئة

**توجد في:** البقوليات (العدس والفاصوليا والباذلاء) وخبز الحبوب الكاملة والأرز والمعكرونة والكينوا والبرغل.

### العوامل التي تؤثر على ارتفاع نسبة السكر في الدم

إن سرعة مرور الطعام عبر كيس المعدة هو العامل الحاسم وراء سرعة ارتفاع نسبة السكر في الدم. إن الارتفاع البطيء لنسبة سكر الدم يناسبك بشكل أفضل.

العوامل التي تجعل كيس المعدة يفرغ نفسه بصورة أبطأ

• **القوام** – كلما توجب على المعدة العمل على هضم الطعام، كلما كان ارتفاع نسبة السكر في الدم أبطأ. على سبيل المثال، الخضروات النيئة/الجزريات التي يجب مضغها جيدا، والخبز الخشن.

• **الدهن** – مثلا الأفوكادو ، الزيت، اللبن الزبادي التركي / اليوناني



- البروتين – مثلا اللحم، السمك، الصدفيات، البيض، الكوارك، الكيسو، الجبن والبقوليات.
- الأحماض - على سبيل المثال: تتبيلات الخل، والعجين المخمر، والخضروات المخللة بحمض اللاكتيك.

## توزيع جيد لوجبات الطعام

من خلال توزيع وجبات الطعام على مدار اليوم، يمكنك تجنب الشعور بالجوع الشديد عندما تحين أوقات الوجبات. آنذاك سيكون من الأسهل عليك تناول وجبات أصغر قليلا، وبهذه الطريقة يمكنك تجنب ارتفاع نسبة قيم السكر في الدم.

عادة ما تعتبر 3 وجبات رئيسية صغيرة و2-3 وجبات خفيفة توزيعا جيدا.

في بعض الأحيان يمكن أن تكون حبة فواكه كافية كوجبة خفيفة ولكن إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم كثيرا فإن الأمر آنذاك يتطلب تركيبة من النشويات والبروتينات / الدهون مثلا الكيسو/الكوارك مع فواكه / ثمار أو سندويشة واحدة من الخبز الخشن. كما أن الكوارك المنكه بدون سكر يمكن أن يكون بديلا جيدا.

نصيحة عن وجبة خفيفة تعطي الشعور بالشبع ولكن لا تؤثر على مستوى قيم السكر في الدم هناك الخضروات، النقوليات / اللوز، بعض كرات اللحم الباردة، الجبن، البيض، الزيتون والأفوكادو.

## المشروبات

الماء أو الماء المكرن يعتبر أفضل مشروب مع الوجبة الغذائية. يمكن أيضا استخدام المشروبات التي تحتوي فقط على مادة تحلية مثل الشراب الخفيف والمشروبات الغازية الخفيفة. لا يفوتك أن جميع أشكال العصير تحتوي على سكر الفاكهة وتعطي ارتفاعا سريعا لنسبة قيم السكر في الدم. يسري هذا أيضا إذا قمتي بعصيرها بنفسك أو إذا كانت تحمل النص "غير محلاة osötad" أو النص "لم يضاف السكر عليها inget socker tillsatt"

## الفواكه والثمار

إن الفواكه والثمار مغذية بأشكال مختلف ولكنها تساهم دائما في ارتفاع قليل لنسبة قيم السكر في الدم , يمكن تناول حبة واحدة – 3 حبات من الفواكه في اليوم ولكن تناولي واحدة فقط كل مرة. إن حبة الفاكهة تعادل حوالي 2 ديسيلتر من الثمار. هناك قاعدة جيدة وهي أن حبة فاكهة تعادل ما تتسع له راحة يدك من الثمار. عن طريق إضافة عامل مفرمل مثلا النقوليات ، الكيسو / الكوارك يمكن أن تخففي من سرعة ارتفاع نسبة قيم السكر في الدم.

## السكر ومواد التحلية

لا يلزم أن تتخلي تماما عن السكر. إن كميات السكر القليلة كمكون في مادة غذائية من النادر أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة قيم السكر في الدم. لا بأس من استخدام مواد التحلية ولكن هناك مواد تحلية تسبب ارتفاع قيم السكر في الدم عند استخدامها بكميات كبيرة.

يؤثر العسل وشراب الصبار والفركتوز والمنتجات المماثلة على قيم نسبة السكر في الدم بنفس طريقة تأثير السكر.

## منتجات الألبان

إن الحليب يعطي ارتفاعا سريعا في قيم نسبة السكر في الدم ولذلك من الصعب استخدامه كمشروب. اللبن المخثر واللبن الزبادي يلزم أيضا تحديد تناولهما حتى لو احتار المرء الأنواع الطبيعية منها. جربي رويدا رويدا! إن الكوارك والكيسو يحتويان على مزيد من البروتين ويعطيان تصاعدا بطيئا لقيم السكر في الدم وبناء عليه يمكن استخدامهما كبديل عن اللبن المخثر / اللبن الزبادي. أنتبهي للأنواع المحلاة. إذا كانت محلاة بمادة تحلية فيمكن استخدامها.

الجبن لا يؤثر على قيم نسبة السكر في الدم أبدا. يستحسن ان تتناولي الجبن لكي تكتسبي الكالسيوم المهم عندما تكون المرأة حاملا. إن الجبن قليل الدسم (17%) يحتوي على كمية أكبر من الكالسيوم مقارنة بالجبن كامل الدسم (28%). لا يفوتك أن منتجات الألبان تؤدي إلى توقيف اكتساب الحديد ولذلك فمن المستحسن أن تتجنبني تناولها في وجبتي الغداء والعشاء وتناولها بدلا من ذلك في وجبة الافطار والوجبة الخفيفة. إذا كنت تتناولين أقراص الحديد فيستحسن عدم تناولها سويا مع أي من منتجات الألبان.

## الخبز والحبوب

يجب أن يحتوي الخبز الجيد على العجين المخمر والحبوب الكاملة والبذور الكاملة والحبوب. لذلك لا يكفي أن يكون الخبز غنيا بالألياف. لا يجب أن يكون الخبز خاليا تماما من السكر. ولكن الحد الأقصى 5-6 جرام من السكر لكل 100 جرام من الخبز يعتبر قاعدة جيدة.

يسبب الخبز الناشف والعصيدة والثريد والفلينجور ارتفاعا سريعا في نسبة السكر في الدم بسبب قوامها، حتى لو اخترت أصنافا غنية بالألياف. إن الألياف مفيدة للحفاظ على استمرارية حركة المعدة ومنتجات الحبوب الكاملة مغذية ولكنها لا تعمل دائما على تحسين نسبة قيم السكر في الدم.

*لا يفوتك أن الارتفاع غير المتوقع لقيم نسبة السكر في الدم لا يعود سببه دائما للطعام. هناك العديد من العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على قسيم نسبة السكر في الدم.*