

REKOMMENDERAD KOST VID GRAVIDITETSDIABETES	حمل میں ذیابیطس کا تجویز کردہ خوراک
<p>Att tänka på</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ät gärna mycket frukt och grönt 2. Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel 3. Fördela måltider och mellanmål över dagen 4. Välj gärna flytande margarin och oljor 5. Ät gärna fisk ofta 	<p>یہ نقاط ذہن میں رکھیں</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. بہت سارے پھل اور سبزیاں کھائیں۔ 2. کی بول سے نشان زدہ کھانے کا انتخاب کریں۔ 3. دن بھر کھانے اور اسٹیکس تقسیم کھائیں۔ 4. مائع مارجرین اور تیل کا انتخاب کریں۔ 5. اکثر اوقات مچھلی کھائیں۔
<ol style="list-style-type: none"> 1) Frukost 2) Mellanmål 3) Lunch 4) Mellanmål 5) Middag 6) Mellanmål 	<ol style="list-style-type: none"> (1) ناشتہ (2) بیچھ میں کچھ لینا (3) دوپہر کا کھانا (4) بیچھ میں کچھ لینا (5) رات کا کھانا (6) بیچھ میں کچھ لینا
<p>Att läsa mer:</p> <p>1177: Bra mat när du är gravid (Via 1177 finns även länk till kursen Sund start. En kurs i att förbättra dina levnadsvanor.) Livsmedelsverket: Bra mat när du är gravid</p>	<p>یہاں مزید پڑھیں</p> <p>1177: اچھی غذا کھانا جب آپ حاملہ ہوں (1177 میں کورس ہیلتھی اسٹارٹ کا لنک بھی ہے۔ ایک کورس جو آپ کے طرز زندگی کو بہتر بنائے۔) سویڈش فوڈ ایجنسی: اچھی غذا کھانا جب آپ حاملہ ہوں</p>
<p>Grönsaker och rotfrukter</p> <p>Ät av alla sorter, råa eller värmda. Värmda kort tid, ex wok</p> <p>Frukt och bär</p> <p>Lagom mängd är tre frukter, fördelat över dagen. Dessutom kan man äta färska eller torkade osötade bär. Torkad frukt ska ätas sparsamt, eftersom det innehåller mycket socker.</p>	<p>سبزیاں اور جڑ والی سبزیاں</p> <p>ہر قسم کا کچا یا گرم شدہ کھائیں۔ تھوڑی دیر کے لئے گرم کریں مثال کے طور پر وک سبزی</p> <p>پھل اور بیر</p> <p>صحیح مقدار میں تین پھل ہیں، جو ایک دن میں لئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، آپ تازہ یا خشک بغیر میٹھے بیر کھا سکتے ہیں۔ خشک میوہ جات کو کفایت شعاری سے کھایا جائے کیونکہ اس میں چینی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔</p>
<p>Böner, kikärtor och linser</p> <p>Bra val, då de innehåller vegetabiliskt protein och mycket fibrer i kombination.</p> <p>Potatis, ris, pasta, korn och quinoa</p> <p>Fullkornspasta eller bönpasta är bra. Matkorn, matvete och quinoa är andra alternativ. Fullkornsrís, råris, förkokt behandlat ris är att föredra före vitt ris.</p>	<p>پھلیاں، چنے اور دال</p> <p>اچھا انتخاب، کیونکہ ان میں سبزیوں کا پروٹین اور بہت زیادہ فائبر مل جاتا ہے۔</p> <p>آلو، چاول، پاستا، جو اور کوننو</p> <p>ہول گرین پاستا یا بین پاستا اچھا ہے۔ کھانے کے اناج، گندم اور کوننو دیگر الٹرنٹیوز ہوسکتے ہیں۔ سفید چاولوں پر ہول گرین چاول، کچے چاول، پہلے سے پکائے ہوئے پروسیس شدہ چاولوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔</p>
<p>Kött, fisk, fågel och ägg</p> <p>Välj om möjligt magert kött. Var noga med hygien vid tillagning av kyckling. Ät gärna fisk. De fiskar du ska äta med försiktighet, kan du läsa om på livsmedelsverkets hemsida. Ät gärna ägg, men max 1-2 /dag.</p>	<p>گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے</p> <p>اگر ممکن ہو تو دہلی ہتلی گوشت کا انتخاب کریں۔ چکن پکاتے وقت حفظان صحت کا خیال رکھیں۔ برائے مہربانی مچھلی کھائیں۔ آپ سویڈش فوڈ ایجنسی کی ویب سائٹ پر اس مچھلی کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں جنہیں آپ کو احتیاط کے ساتھ کھانا چاہیے۔ انڈے کھائیں، لیکن دن میں ایک یا دو انڈوں سے زیادہ نہ کھائیں۔</p>
<p>Mjölprodukter</p> <p>Du behöver ca 3-5 dl mjölk per dag, för att täcka behovet av kalcium och D-vitamin under graviditeten. Det går bra även med yoghurt och ost.</p>	<p>دودھ کی بنی ہوئی اشیاء</p> <p>حمل کے دوران کیلشیم اور وٹامن ڈی کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے آپ کو روزانہ تقریباً 3-5 ڈی ایل دودھ کی</p>

<p>Fördela intaget över dagen då mjölksockret kan höja blodsockret. Välj magra produkter.</p> <p>Matfett Välj flytande fetter och oljor tex flytande smör eller olivolja</p>	<p>ضرورت ہوتی ہے۔ دہی اور پنیر کھانے سے بھی یہ ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔</p> <p>کھانے کی چربی مائع چکنائی اور تیل کا انتخاب کریں جیسے مائع مکھن یا زیتون کا تیل</p>
<p>Nötter och frön Nötter och frön innehåller bra protein och fett. Använd gärna i yoghurt och bröd.</p>	<p>خشک میوے اور بیج خشک میوے اور بیجوں میں اچھی پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے۔</p>
<p>Dryck Drick helst vanligt vatten eller osötat bubbelvatten.</p>	<p>ڈرنکس ترجیحی طور پر سادہ پانی یا بغیر میٹھا چمکتا ہوا پانی پیئے۔</p>
<p>Socker och sötningsmedel Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt använd energifria sötningsmedel såsom Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklamet och Steviolglykosider.</p>	<p>چینی اور مٹھاس اگر آپ کافی، چائے، دلیہ، فائٹ یا دہی کو میٹھا کرنا چاہتے ہیں تو توانائی سے پاک مٹھائیاں استعمال کریں جیسے ،Saccharin ،Acesulfame-K ،Aspartame ،Steviol glycosides اور Cyclamate</p>
<p>Söta livsmedel Godis, kakor och glass bör man äta sällan eller helst inte alls. Är blodsockret stabilt kan man någon gång i veckan unna sig en liten kaka efter maten eller 3-4 små godisbitar (gärna mörk choklad).</p>	<p>میٹھے کھانے کینڈی، کوکیز اور آئس کریم کو شاد و نادر ہی کھایا جانا چاہیے یا ترجیحاً بالکل ہی نہیں لینا چاہئے۔ اگر بلڈ شوگر مستحکم ہے، تو آپ ہفتے میں ایک بار کھانے کے بعد ایک چھوٹا کیک یا کینڈی کے 3-4 چھوٹے ٹکڑوں (ترجیحاً طور پر ڈارک چاکلیٹ) کھا سکتے ہیں۔</p>
<p>Måltidsfördelning Frukost är fördelaktigt om du kan äta i hemmet innan du åker till jobb/skola. Bör innehålla ordentligt med fiber och rejält med protein. Tex fullkornsbröd med pålägg, ägg, kvargyoghurt, fiberhavregryn, oliver och fetaost, gärna även grönsaker och/eller lite frukt. Därefter lunch och middag samt tre mellanmål fördelat över dagen. Mellanmålen ska stötta blodsockret lagom mycket. De ska anpassas efter aktivitet och graviditetsvecka tex månad 1-3: 1 frukt, månad 4-6: 1 matigt* mellanmål och 1-3 frukter fördelade över dagen, månad 7-9: 2 matiga mellanmål och 1-3 frukter fördelade över dagen.</p>	<p>کھانے کی تقسیم ناشتہ فائدہ مند ہے اگر آپ کام/سکول جانے سے پہلے گھر پر کھا سکتے ہیں۔ ناشتہ کافی مقدار میں فائبر اور کافی مقدار میں پروٹین پر مشتمل ہونا چاہئے۔ مثال کے طور پر، ٹوپنگس، انڈے، کوارک دہی، فائبر دلایا، زیتون اور فیٹا پنیر کے ساتھ پوری میال روٹی، ترجیحاً سبزیاں اور/یا کچھ پھل۔ پھر دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا اور بیچے میں تین بار ہلکا ہلکا کچھ کھانا۔ ہلکی ہلکی خوراک میں شوگر کی کافی مدد کرنی کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ ان کو سرگرمی اور حمل کے ہفتے کے مطابق ڈھالنا چاہیے، مثال کے طور پر مہینے 1-3: 1 پھل، مہینے 4-6: 1 غذائیت سے بھرپور* ہلکی ہلکی خوراک میں 1-3 پھل دن میں، مہینے 7-9: 2 غذائیت سے بھرپور ہلکی ہلکی خوراک اور 1-3 پھل دن میں تقسیم شدہ۔</p>
<p>Te och kaffe Te i fri mängd, kaffe upp till 5 dl per dag går bra. Gärna med mjölk, men utan socker/honung. *Tex: Naturell yoghurt med puffad quinoa och lite bär/frukt. Fiberrikt knäckebröd med proteinrikt pålägg tex leverpastej eller hummusröra.</p>	<p>چائے اور کافی مفت مقدار میں چائے، روزانہ 5 ڈی ایل تک کافی اچھی ہے ترجیحاً دودھ کے ساتھ، لیکن چینی/شہد کے بغیر۔ *مثال کے طور پر: پفڈ کوننو اور کچھ بیری/پھل کے ساتھ قدرتی دہی۔ فائبر سے بھرپور کرسپ بریڈ جس میں پروٹین سے بھرپور ٹاپنگز موجود ہو مثلاً جگر کے پیٹ یا ہمس مکس۔</p>
<p>Mödrahälsovårdsenheten Region Stockholm, juni 2022</p>	<p>میٹرنل ہیلتھ یونٹ ریجن اسٹاک ہوم، جون 2022</p>