

## النظام الغذائي الموصى به في حالة سكري الحمل

### ما يجب التفكير فيه

1. حبذا لو تتناولين الكثير من الفاكهة والخضروات
2. حبذا لو تختاري المواد الغذائية التي تحمل علامة ثقب المفتاح
3. وزعي وجبات الطعام والوجبات الخفيفة على مدار اليوم
4. حبذا لو اخترت المارجرين السائل والزيت
5. حبذا لو تناولت السمك في كثير من الأحيان



- 1 وجبة الفطور
- 2 وجبة خفيفة
- 3 وجبة الغداء
- 4 وجبة خفيفة
- 5 وجبة العشاء
- 6 وجبة خفيفة

قراءة المزيد من المعلومات:

[1177: Bra mat när du är gravid](#)

(من خلال 1177 يوجد أيضاً رابط للحلقة التعليمية "البداية الصحية".  
وهي حلقة تعليمية من أجل تحسين أسلوب حياتك.)

[Livsmedelsverket: Bra mat när du är gravid](#)



 **Region Stockholm**

Mödrahälsovårdsenheten

## الخضروات والخضروات الجذرية (rotfrukter)

تناولي جميع الأنواع، سواء كانت نيئة أو مطهية. يتم طهيها لفترة قصيرة، على سبيل المثال بواسطة المقلاة الصينية (*wok*) وهي أداة للطهي تشبه المقلاة لكن لها قعر محبب غير مستوي)

## الفواكه والتوت

الكمية المناسبة هي ثلاث حبات من الفواكه موزعة على مدار اليوم. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تناول التوت الطازج أو المجفف غير المحلى. يجب تناول الفاكهة المجففة باعتدال، حيث تحتوي على نسبة عالية من السكر.

## البقوليات والحمص والعدس

هي اختيار جيد، لأنها تحتوي على بروتين نباتي والكثير من الألياف معاً.

## البطاطا، الأرز، المعكرونة، الشعير و الكينوا (quinoa)

المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو المعكرونة المخلوطة مع البقوليات هي مواد غذائية جيدة. حبوب الطعام الكاملة (*matkorn*) و قمح الطعام الكامل (*matvete*) والكينوا هي من الخيارات الأخرى. يفضل الأرز الكامل والأرز الخام والأرز المعالج المطبوخ مسبقاً على الأرز الأبيض.

## اللحوم والأسماك والدواجن والبيض

اختاري اللحوم الخالية من الدهون إن أمكن. اعطي بالكثيراً لموضوع النظافة عند طهي الدجاج. حبذا لو تتناولين السمك. يمكنك أن تقرئي عن نوعية الأسماك التي يجب ان تؤكل بحذر على موقع مصلحة المواد الغذائية (*livsmedelsverket*). لا تترددي في تناول البيض، ولكن ليس أكثر من بيضة واحدة أو بيضتان في اليوم.

## منتجات الألبان

تحتاجين إلى حوالي 3-5 ديسيلتر من الحليب يومياً لتغطية الحاجة إلى الكالسيوم وفيتامين د أثناء الحمل. يمكنك أيضاً تناول اللبن الزبادي (*yoghurt*) والاجبان. ولتكن الكميات التي تتناولينها موزعة على مدار اليوم، حيث يمكن للسكر في الحليب أن يرفع نسبة السكر في الدم. اختاري المنتجات قليلة الدسم.

## دهون الطعام

اختاري الدهون والزيوت السائلة مثل الزبدة السائلة أو زيت الزيتون.

## المكسرات والبذور

تحتوي المكسرات والبذور على بروتين ودهون جيدة. حبذا لو يتم تناولها في اللبن والخبز.

## المشروبات

يفضل شرب الماء العادي أو الماء الفوار غير المحلى.

## السكر والمواد المحلّية

إذا كنت ترغبين في تحلية القهوة أو الشاي أو العصيدة أو اللبن السويدي الرائب (*filmjolk*) أو اللبن الزبادي، فاستخدمي المحليات الخالية من الطاقة مثل اسبارتام (*Aspartam*) و اسيسولفام-ك (*Acesulfam-K*) والسكرين (*Sackarin*) و سيكلامات (*Cyklamat*) و ستيفيول جليكو سيدات (*Steviolglykosider*).

## المواد الغذائية الحلوة

يجب أن تؤكل السكاكر والحلويات والبسكويت والآيس كريم بصورة نادرة أو يفضل عدم تناولها على الإطلاق. إذا كانت نسبة السكر في الدم مستقرة، يمكنك أن تدللي نفسك مرة واحدة في الأسبوع بـعكة صغيرة بعد الوجبات أو 3-4 قطع صغيرة من الحلوى (يفضل الشوكولاتة الداكنة).

## توزيع الوجبات

يفضل تناول وجبة الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى العمل/ المدرسة. يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على كمية كبيرة من الألياف والكثير من البروتين. على سبيل المثال، خبز القمح الكامل مع إضافات الطعام التي تفرش على السندويش (*pålägg*) والبيض ولبن الكوارك (*kvargyoghurt*) ودقيق الشوفان والزيتون وجبن الفيتا (*fetaost*)، ويفضل أيضاً تناول الخضار و / أو بعض الفاكهة. ثم هناك وجبة الغداء والعشاء وثلاث وجبات خفيفة موزعة على مدار اليوم. يجب أن تدعم الوجبات الخفيفة نسبة السكر في الدم بشكل كافٍ، ويجب تكييفها وفقاً للنشاط وأسبوع الحمل، على سبيل المثال الأشهر 1-3: حبة فاكهة واحدة، والأشهر 4-6: وجبة خفيفة بمحتوى مشبع \* و 1-3 حبات من الفواكه موزعة على مدار اليوم، والأشهر 7-9: وجبتان خفيفتان بمحتوى مشبع و 1-3 حبات من الفواكه توزع على مدار اليوم.

## الشاي والقهوة

يمكن تناول الشاي بكميات حرة، القهوة حتى 5 ديسيلتر في اليوم ويفضل تناولها مخلوطة مع الحليب ولكن بدون سكر أو عسل.

\* على سبيل المثال: لبن زبادي طبيعي مع كينوا منتفخة ومع بعض حبات التوت / الفاكهة، وايضاً خبز مقرمش (*knäckebröd*) الغني بالألياف مع إضافات الطعام التي تفرش على السندويش الغنية بالبروتين مثل فطيرة الكبد (*leverpastej*) أو الحمص.

Mödrahälsöversenheten Region Stockholm, juni 2022

وحدة الرعاية الصحية للأمهات في مقطعة ستوكهولم، حزيران/يونيو 2022