



حامل وقوية:
نصائح للتعامل مع سكري الحمل

عزيزتي الأم الحامل،

لقد اكتشفت إصابتك بسكري الحمل.

في العيادة المتخصصة في مرض السكري التي تتابعين معها، ستكونين في أيدٍ أمينة، وستتلقين كل المعلومات اللازمة لتحظي أنتِ وطفلك بالرعاية المناسبة خلال فترة الحمل.

وقد جَمَعنا لكِ هنا بالفعل أهم الحقائق والنصائح التي تُمَكِّنك من الاستمتاع برحلة الحمل، حتى في ظل إصابتك بالسكري. وتعتمد بقية الأمور على الممارسات التي تطبقينها.

على الرغم من أن سكري الحمل عادةً ما يختفي مرة أخرى بعد الولادة، إلا أنه قد يكون له عواقب عليكِ وعلى طفلكِ. لذلك يجب عليكِ أخذ التوصيات التي تتلقينها من عيادة طبيبك على محمل الجد.

يُستخدم هذا الدليل كوسيلة مساعدة بسيطة ويهدف إلى دعمك في حياتك اليومية. نحن واثقون في قدراتك!

مع أطيب تمنياتنا لكِ ولطفلكِ.

فريق رعاية مرضى السكري من بويرر

هذا الكتيب ليس بديلاً عن المشورة الطبية بأي حال من الأحوال. يُرجى التواصل مع طبيبك إذا كانت لديك أية أسئلة أو إذا أصبت بمضاعفات.

المحتويات

4	ماذا يعني داء سكري الحمل بشكل عام؟
6	"لماذا أصابني هذا المرض؟"
7	ما عواقب الإصابة بهذا المرض؟
9	مراقبة سكر الدم بانتظام
12	كيف أقيس سكر الدم بالشكل الصحيح؟
14	أين أقيس سكر الدم؟
16	الحركة بصورة كافية
19	الوزن وضغط الدم في فترة الحمل
20	ارتفاع ضغط الدم نتيجة لزيادة الوزن
21	التغذية المتوازنة
23	حساب الكربوهيدرات
25	ما يجب معرفته عن العناصر الغذائية
26	ما الذي يجب عليّ مراعاته عند تناول الطعام؟
28	ما المقصود بالمؤشر الجلاسيمي؟
29	الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية في فترة الحمل
30	اقتراحات لوصفات غذائية
34	ماذا سيحدث بعد ذلك؟
36	قائمة مراجعة التحضير للولادة
37	جدول التمارين الرياضية
38	دفتر يوميات متابعة الوزن
39	دفتر يوميات تسجيل القياس
42	العادات الغذائية
44	مسرد المصطلحات والمصادر

ماذا يعني داء سكري الحمل بشكل عام؟

داء سكري الحمل (GDM)، المعروف

أيضًا باسم داء السكري الحلي، هو اضطراب في استقلاب السكريات، والذي يظهر لأول مرة في فترة الحمل.

يُجرى تحليل تحمل السكر (تحليل تحمل الجلوكوز (oGTT)) عادةً في الفترة ما بين الأسبوع 24 والأسبوع 28 من الحمل لدى طبيب النساء الذي تتابعين معه. ولإجراء التحليل، تتناولين 50 جرامًا من سكر الجلوكوز المُذاب في الماء. ثم تنتظرين لمدة ساعة قبل قياس مستوى السكر في الدم. إذا كانت هذه القيم أعلى من **135 ملليجرام/ديسيلتر (7.5 ملليمول/لتر)**، فيجب عليك إجراء تحليل أشمل لتحمل السكر.

وهذا النوع من السكري يشبه إلى حد كبير داء السكري من النوع الثاني. حيث يتسبب تغيير الهرمونات (من بينها الإستروجين والبروجسترون والكورتيزول وما إلى ذلك) في فترة الحمل في أن تصبح خلايا الجسم مقاومة لهرمون الإنسولين. ولتعويض ذلك، يجب على الجسم إنتاج المزيد من الإنسولين، ولكنه لا يستطيع ذلك، أي أن السكر لا يصل إلى خلايا الجسم ويبقى في الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.

يمكن اكتشاف هذا الاضطراب عن طريق

إذا وصلت قيم القياس لديك إلى القيم التالية في تحليل تحمل السكر، فهذا يعني أنك مصابة بسكري الحمل¹:

القيم الحدية لسكري الحمل	ملليجرام/ديسيلتر (ملليمول/لتر)
مستوى السكر في الدم الصائم	≤ 92 ملليجرام/ديسيلتر ($\leq 5,1$ ملليمول/لتر)
بعد ساعة واحدة	≤ 180 ملليجرام/ديسيلتر (≤ 10 ملليمول/لتر)
بعد ساعتين	≤ 153 ملليجرام/ديسيلتر ($\leq 8,5$ ملليمول/لتر)



في معظم الحالات، لا "تشعرين" بسكري الحمل، فهو لا يُسبب الألم. ولكن هناك أعراض مختلفة يمكن أن تشير إلى الإصابة به: يشير **التعب/الإجهاد** إلى الإصابة بسكري الحمل GDM، ولكن غالبًا ما يتم تجاهل هذا العرض نظرًا إلى حدوثه في فترة الحمل في معظم الأحيان. لاحظت أخريات شعورًا متزايدًا **بالعطش (العطاش)**. يحاول الجسم من خلال **التبول المتكرر** التخلص من السكر الزائد عن طريق البول. في بعض الحالات، يحدث شعور **بالوهن**، وقد يكون هذا أيضًا مؤشرًا على الإصابة بسكري الحمل.

عادةً ما تكون الأعراض خفيفة جدًا، وتظهر المؤشرات أيضًا في حالات الحمل الطبيعي. لتأكيد الإصابة بسكري الحمل GDM، يلزم إجراء تحليل تحمل السكر لدى طبيب النساء.

هناك سببان لارتفاع نسبة السكر في الدم في فترة الحمل: إما الإصابة بداء السكري السائد بالفعل أو الإصابة بداء سكري الحمل GDM. سنتناول في هذا الدليل موضوع **داء سكري الحمل**¹.

بعد التشخيص، تتم عادةً إحالتك إلى طبيب السكر، حيث تتعرّفين على معنى التشخيص وكيفية التعامل معه على النحو الأمثل.

ما الأعراض التي تظهر عليّ؟

"لماذا أصابني هذا المرض؟"

مع الأسف، لا يمكننا أن نخبرك بسبب إصابتك أنتِ تحديدًا بهذا المرض. ولكن هناك بعض المخاطر التي تؤدي إلى هذا الاضطراب، وربما تجددين الإجابة في هذه القائمة: 1

- السيدات اللاتي يعانين آباءهن أو أشقاؤهن من داء السكري من النوع الثاني
- السيدات اللاتي تعانين من زيادة الوزن (السمنة) قبل الحمل (مؤشر كتلة الجسم أكبر من 30 كجم/م²)
- السيدات المتقدمات في العمر
- السيدات اللاتي شُخِّنَ بسكري الحمل من قبل
- السيدات اللاتي وضعن بالفعل طفلاً يزيد وزنه على 4500 جرام
- السيدات اللاتي سبق لهن الإجهاض عدة مرات (أكثر من 3 مرات)
- السيدات اللاتي يتناولن أدوية معينة (مثل الكورتيزون)، والتي تقاوم مفعول الإنسولين في الجسم
- السيدات المُشَخَّصات فعليًا بما قبل السكري

بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من عوامل الخطر الأخرى التي تزيد أيضًا من خطر الإصابة بداء سكري الحمل، مثل مرض متلازمة تكيس المبايض (متلازمة المبيض المتعدد الكيسات: اضطراب أيضي معين)، وبتضاعف خطر الإصابة مرتين إلى 3 مرات لدى السيدات المُصابات بانقطاع النفس في أثناء النوم. وقد يلعب الأصل العرقي أيضًا دورًا في ذلك.

ما عواقب الإصابة بهذا المرض؟

يزداد خطر إصابة طفلك لاحقاً بزيادة الوزن أو بمرض السكري من النوع الثاني أو بمتلازمة التمثيل الغذائي. وبالنسبة إليك أيضاً، قد يعني ذلك أنك ستصابين لاحقاً بداء السكري من النوع الثاني. لذلك من المهم جداً للحفاظ على صحة كلا منكما أن تراقبي قيم قياس السكر لديك بانتظام، وأن تتلزمي بنظام غذائي، وأن تمارسي بعض الرياضة، ونادراً ما يكون تناول الإنسولين ضرورياً عندئذ.

في معظم الحالات، يختفي مرض السكري مرة أخرى بعد الولادة، ويمر الحمل دون مضاعفات، ويولد الطفل سليماً مُعافى.

ومع ذلك، من المهم بالنسبة للنمو اللاحق لك ولطفلك على حد سواء - خفض مستويات السكر في الدم لتجنب عواقب قصيرة أو طويلة المدى. إذا كانت القيم مرتفعة لديك باستمرار، فقد تحدث مضاعفات بالفعل في فترة الحمل وعند الولادة.

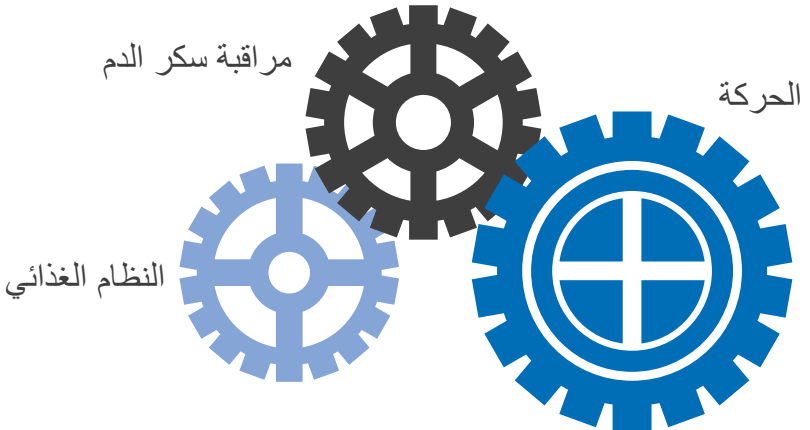


أولاً، من المهم ألا تفقدي صوابك وتحافظي على هدوئك.

لقد صدر التشخيص وعليك أن تأخذه على محمل الجد، ولكنه ليس سبباً للتخلي عن كل شيء من الآن فصاعداً.

في الصفحات التالية، سنشرح لك ما يجب عليك فعله في الأشهر القادمة وما يجب عليك مراعاته للسيطرة على سكري الحمل بشكل جيد.

يتكون العلاج من 3 عناصر أساسية:



الهدف من علاجك هو الحفاظ على قيم السكر في الدم عند مستوى طبيعي، بحيث يتطور جنينك بشكل مناسب، ولحماية كلاً

مراقبة سكر الدم بانتظام

أولاً، من المهم قياس سكر الدم بنفسك على فترات منتظمة. وللقيام بذلك، يجب عليك وخز إصبعك من وقت لآخر. يقدم لك الجدول نظرة عامة على القيم المستهدفة التي يجب عليك تحقيقها عند إجراء القياس بنفسك:

مكافئ البلازما		الوقت
ملليجرام/ديسيلتر	مليمول/لتر	
95 – 65	5,3 – 3,6	صائم (قبل الأكل)
140 >	7,8 >	بعد الأكل بساعة (بعد الأكل)
120 >	6,7 >	بعد الأكل بساعتين (بعد الأكل)

القيم المستهدفة المذكورة هنا هي قيم إرشادية عامة، وبالتالي قد تختلف قيمك عنها. ستحدد قيمك المستهدفة الدقيقة استشارة مرض السكري الخاصة بك.

ملاحظة هامة: يجب أن يبدأ وقت القياس للقيم المقاسة بعد الأكل بساعة وساعتين من بداية الوجبات الرئيسية.

أنظمة قياس سكر الدم التي نقدمها لك:



GL 49 ملليجرام/ديسيلتر ومليمول/لتر



GL 48 ملليجرام/ديسيلتر ومليمول/لتر

هناك توصية عامة للجمعية الألمانية لمرض السكري، وهي المُتبعة عادةً:1

وذلك بأن تُجرين عملية القياس مرة واحدة يوميًا في أوقات مختلفة دائمًا، على سبيل المثال يمكنك الصيام أيام الإثنين، وإجراء القياس في أيام الثلاثاء بعد الفطور، وأيام الأربعاء بعد الغداء، وأيام الخميس بعد العشاء، وهكذا.

ولديك خيار آخر، وهو الاستمرار في إنشاء ملف تعريف مكون من 4 نقاط على مدار يومين في الأسبوع.

عند العرض الأول، يجب إجراء القياس 4 مرات في اليوم لأول أسبوع إلى أسبوعين، فيما يسمى بالملف التعريفي المكون من 4 نقاط. وهذا يعني بالضبط أنك تصومين في الصباح وتُجرين القياس بعد ساعة أو ساعتين من بدء الوجبات الرئيسية. إذا كانت جميع القيم ضمن النطاق المستهدف خلال أول أسبوعين، فسُجّرين بعد ذلك قياسًا واحدًا يوميًا بطريقة التدوير.

طريقة التدوير (مثال):

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
		Δ				Δ	صائم
	Δ				Δ		بعد الفطور
Δ				Δ			بعد الغداء
			Δ				بعد العشاء

يحدد استشاري مرض السكري الذي تتابعين معه طريقة القياس المناسبة لك وما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء قياسات إضافية.



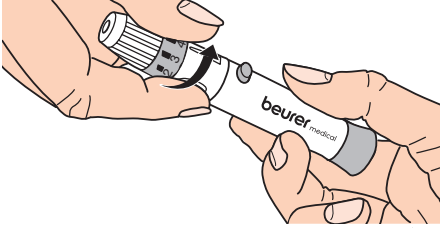
ملف تعريفى مكون من 4 نقاط (مثال):

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
			△			△	صائم
			△			△	بعد الفطور
			△			△	بعد الغداء
			△			△	بعد العشاء

نصيحة: يجب عليك توثيق قيمك. يمكنك إما تدوين كل شيء بدقة تامة في دفتر يوميات متابعة السكري الخاص بك أو تحميل تطبيق بويرر المجاني "HealthManager Pro" على هاتفك الجوال. هنا يمكنك تحميل القيم التي قمت بقياسها باستخدام جهاز قياس سكر الدم من بويرر إلى التطبيق بسهولة ودون عناء عن طريق خاصية Scan & Safe أو Bluetooth®. يمكنك أيضًا تحديد قيمك بشكل إضافي وستحصلين على نظرة عامة دقيقة يمكن للعيادة الاطلاع عليها كذلك.

"كيف أقيس سكر الدم بالشكل الصحيح؟"

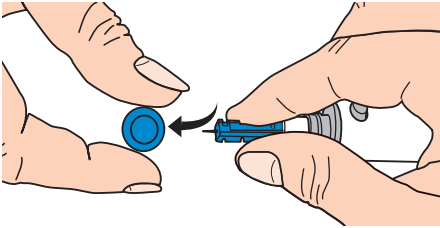
لكي ينجح قياس سكر الدم أيضاً، هناك بعض الإرشادات والقواعد التي يجب عليك الالتزام بها لتضمني دقة قيم القياس.



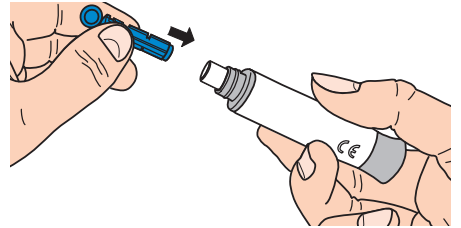
2. فُكي غطاء أداة الوخز.



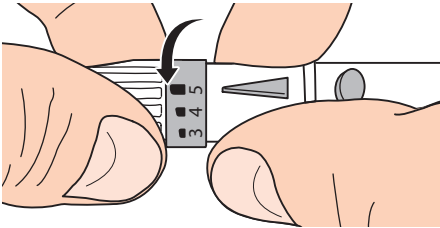
1. اغسلي يديك.



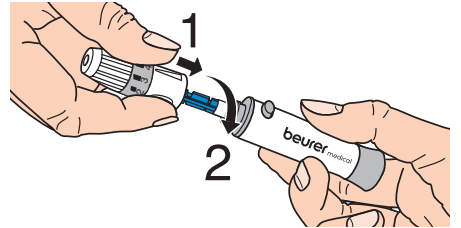
4. فُكي قرص سن الإبرة.



3. ادخلي سن الإبرة في أداة الوخز.



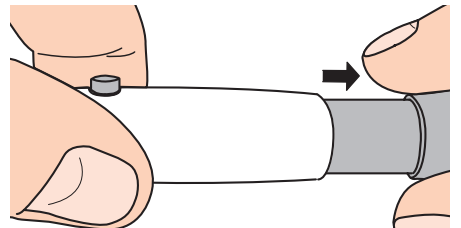
6. اضبطي عمق الوخز باداة الوخز.



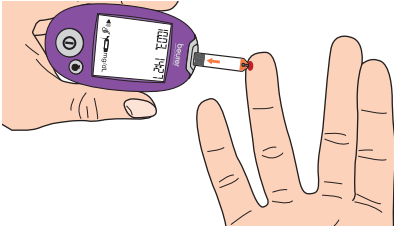
5. افتحي غطاء أداة الوخز مرة أخرى.



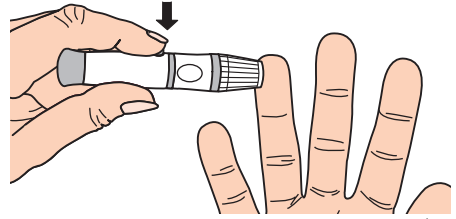
8. ادخلي شريط الاختبار في جهاز القياس.



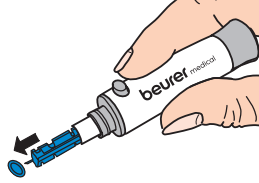
7. "اشحني" أداة الوخز.



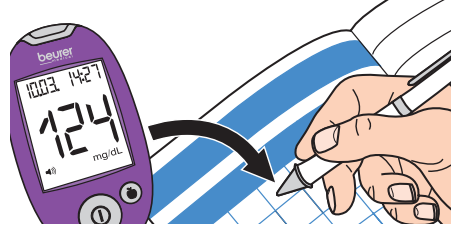
10. اسحب عينة الدم



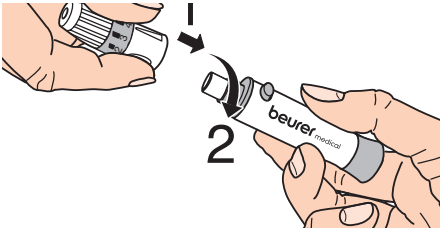
9. أدخلها في إصبعك.



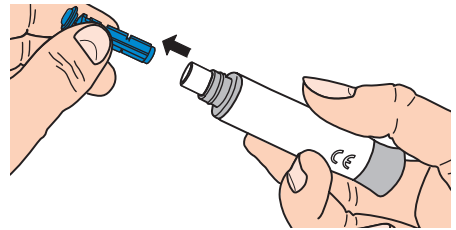
12. انتبهي القرص باستخدام سن الإبرة



11. سجلي النتيجة.



14. فكّي غطاء أداة الوخز مرة أخرى.



13. انزععي سن الإبرة.



15. تخلصي من أشرطة الاختبار وسن الإبرة.

النظافة الصحية مهمة! يُرجى غسل يديك جيدًا بالماء الدافئ والصابون لإزالة بقايا السكر المحتملة وتعزيز الدورة الدموية في الإصبع. اشطفي الصابون بعناية مرة أخرى. بعد ذلك، جففي يديك جيدًا. فقد يخفف السائل قطرة الدم، مما قد يؤدي إلى نتائج قياس خاطئة.

"أين أقيس سكر الدم؟"

ننصح بسحب عينة الدم من طرف الإصبع. لوخز الإصبع دون ألم قدر الإمكان، اسحبى الدم من جانب المنتصف وليس من منتصف الإصبع مباشرة. يُرجى تغيير موضع الوخز مع كل تحليل، على سبيل المثال استخدام إصبع آخر أو اليد الأخرى.

ما الذي يجب عليّ مراعاته عند القياس؟

- استخدمى شريط اختبار جديد وسن إبرة جديد لكل عملية قياس.
- تحققى من تاريخ انتهاء صلاحية أشرطة الاختبار قبل القياس.
- يجب أن تكون درجة حرارة أشرطة الاختبار وجهاز القياس متساوية قدر الإمكان عند القياس.
- لقياس سكر الدم تحتاجين إلى كمية دم لا تقل عن 0,6 ميكرو لتر. لا تضغطي بأي حال من الأحوال على إصبعك للحصول على قطرة دم أكبر. فوسائل الأنسجة المتسرب يخفف قطرة الدم وبالتالي يمكن أن يؤثر على قيمة القياس.
- احتفظي بفتحة أخذ عينة الدم في شريط الاختبار على قطرة الدم حتى يبدأ القياس.
- احرصي على مراعاة التخزين الصحيح!
- يُرجى إغلاق علبة أشرطة الاختبار على الفور دائماً، لأن أشرطة الاختبار حساسة للغاية تجاه الرطوبة.
- احرصي على تخزين أشرطة الاختبار في نطاق درجة الحرارة المذكور. قد يؤدي التخزين الخاطئ إلى قيم غير صحيحة.



تجدين المزيد من النصائح والحيل هنا

خلال محاليل الفحص أو طريقة معملية مناسبة ومتوافقة مع الجهة الصانعة وفقًا لمواصفات معينة (RiLiBÄK).

نظرًا إلى أن الأمر يتعلق بصحتك وصحة طفلك، من المهم للغاية أن تكون قيم القياس موثوقة تمامًا. لذلك ننصحك بفحص القياس بانتظام لدى استشاري السكري (فحص المراقبة الذاتية). علاوة على ذلك، من المهم أيضًا فحص جهاز قياس سكر الدم الخاص بك من





في المهام أو المشتريات أو المسافات الأخرى التي يمكنك قطعها سيرًا على الأقدام أو بالدراجة الهوائية بدلاً من السيارة. يمكنك أيضاً ضبط تذكير متكرر بانتظام في هاتفك الذكي حتى تتمكن من إنشاء روتينك الخاص. إذا كنت تواجهين صعوبة في ممارسة الرياضة بمفردك، فاطلبي من شريك أو أصدقائك أو أفراد عائلتك مرافقتك عند القيام بذلك

الكثير من النساء لا تتحركن بالصورة الكافية، سواء كنّ حوامل أو لا. تزدحم الحياة اليومية بالعمل والأسرة والأطفال والأعمال وما إلى ذلك، وغالبًا لا يتبقى الكثير من الوقت. ورغم ذلك، عليك أن تعطي نفسك المجال للقيام بذلك في وضعك الحالي.

ولكن كيف؟ من الأفضل دمج الحركة أو الرياضة كجزء لا يتجزأ من حياتك اليومية. يمكنك على سبيل المثال التفكير

المشي السريع لمدة 20-30 دقيقة بعد الوجبة الرئيسية يمكن أن يقلل بشكل كبير من ارتفاع سكر الدم. وفي هذا الصدد، يحتل المشي السريع مكانة خاصة.

سيكون من الرائع أن تمارسي تمارين التحمل بوتيرة خفيفة إلى متوسطة لمدة 30 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع. يمكنك أيضًا ممارسة التمارين



لتسهيل التمرين، يمكنك وضع خطة في حياتك اليومية إذا وضعت خطة ثابتة التمرين الخاصة بك في الصفحة 37. أحيانًا يكون من الأفضل دمج الرياضة

بالإضافة إلى رياضات التحمل، هناك العديد من الخيارات الأخرى التي يمكنك ممارستها في فترة الحمل. يمكنك الاستمتاع بالتمدد والاسترخاء في المنزل أثناء ممارسة التمارين الرياضية واليوغا. فهي لا تقتصر على تقوية العضلات فحسب، بل تعزز أيضاً المرونة والقدرة على الحركة. ومن الآثار الإيجابية الأخرى لليوجا تقليل عوامل الإجهاد.



ملاحظة هامة: يرجى التأكد من استشارة طبيب النساء والولادة وطبيب السكري بشأن شدة التمرينات الرياضية التي تمارسينها، ولا ترهقي جسمك



إذا كنت ترغبين في الشعور بـ"خفة الريشة"، فعليك الاطلاع على الخيارات المتنوعة للرياضات المائية. يمكنك السباحة أو ممارسة الجمباز المائي، على سبيل المثال. فهذه الرياضات لا تحافظ على المفاصل وتخفف الحمل عن ظهرك فحسب، بل تقوي عضلاتك أيضاً وتعزز القدرة على التحمل. بغض النظر عن قرارك، يجب أن تشعرين بالارتياح تجاهه.

الوزن وضغط الدم في فترة الحمل³

بشكل عام، يُوصى بأن تكتسب السيدات ذوات الوزن الطبيعي مقدار **10 – 16 كجم** في فترة الحمل. ويجب على السيدات اللاتي تعانين من الوزن الزائد والسمنة الحرص على تقليل الوزن المكتسب قليلاً. إذا كنت تعانين من انخفاض الوزن، فمن المهم أن تكتسبي ما يكفي من الوزن "المفيد". ويراقب طبيب النساء وفريق علاج مرض السكري وزنك أيضاً.



يمكنك الاطلاع على التوصية العامة لزيادة الوزن أثناء فترة الحمل في هذا الجدول:

زيادة الوزن بالكيلوجرام (إجمالي)	زيادة الوزن بالكيلوجرام (في الأسبوع) بدءاً من أسبوع الحمل 14	مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل كجم/م ²
18 – 12,5	0,6 – 0,5	18.5 >
16 – 11,5	0,5 – 0,4	24,9 – 18,5
11,5 – 7	0,3 – 0,2	29,9 – 25,0
9 – 5	0,3 – 0,2	30 ≤

يمكنك تسجيل زيادة وزنك في
الصفحة 38



الميزان الزجاجي GS 410 من
بويرر مزود بسطح صعود كبير
للغاية وقدرة تحميل تصل إلى 200
كجم

ارتفاع ضغط الدم نتيجة لزيادة الوزن

قياس ضغط الدم من شركة بويرر. تُنقل القيمة إلى التطبيق عبر خاصية Scan&Safe أو Bluetooth®. عند الشراء، احرص على ضرورة مراعاة أن يكون الجهاز مناسباً لعمليات القياس في فترة الحمل، على سبيل المثال جهاز BM 28.

النساء الحوامل ذوات الوزن الزائد تُعانين في الغالب من ارتفاع ضغط الدم. إذا كنت عرضة لارتفاع ضغط الدم، فيجب عليك مراقبة ضغط الدم بانتظام. يمكنك أيضاً مراقبة هذه القيم بمزيد من التفصيل باستخدام "HM Pro". يمكنك إجراء القياس بسهولة باستخدام جهاز

نصيحتنا لك:



مع تطبيق "HealthManager Pro" المجاني من بويرر يمكنك الاحتفاظ بنظرة عامة على قيمك بمنتهى السهولة. تُنقل قيم القياس إلى التطبيق عبر خاصية Scan&Safe.



ما الآثار المترتبة على ارتفاع ضغط الدم في فترة الحمل؟

فترة الحمل. وربما تكون النتيجة الأكثر خطورة هي تسمم الحمل.

في الممارسة العملية، تعتبر قيم 140 ملم زئبق للضغط الانقباضي و 90 ملم زئبق للضغط الانبساطي قيماً استرشادية لارتفاع ضغط الدم، بينما تعتبر قيم 135 ملم زئبق للضغط الانقباضي و 85 ملم زئبق للضغط الانبساطي قيماً استرشادية لقياس ضغط الدم في المنزل (HBDM). يتم التعامل مع أي قيمة أعلى من ذلك على أنها ارتفاع ضغط الدم.

في جميع الأحوال يجب عليك أخذ ارتفاع ضغط الدم على محمل الجد. إذا كنت مُعرضة في الأساس لارتفاع ضغط الدم أو إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، فيجب عليك مراقبة ضغط الدم بانتظام. وفقاً للمبادئ التوجيهية للجمعية الألمانية لأمراض النساء والولادة (DGGG⁴)، تحدث أمراض ارتفاع ضغط الدم (HES) في حوالي 6% من جميع حالات الحمل. من الضروري ضبط ارتفاع ضغط الدم في

العامل المحوري الثالث هو موضوع هذا الأمر، فما عليك سوى اتباع بعض التغذية. لكن يمكنك أيضاً التعامل مع الإرشادات المذكورة هنا.

التغذية المتنوعة: تناول الأطعمة المتنوعة واستهلكي الأطعمة النباتية بشكل أساسي.

تناولي كميات كبيرة من السوائل: تناولي 1,5 لتر على الأقل يومياً من السوائل - من الأفضل أن تشربي الماء أو الشاي غير المحلى أو غيره من المشروبات الخالية من السكر
تناولي 5 حصص يومياً: تناولي 3 حصص على الأقل من الخضروات و حصتين من الفاكهة يومياً.

اختاري الحبوب الكاملة: منتجات الحبوب الكاملة هي الكربوهيدرات الصحية. بدلاً من منتجات الحبوب المصنوعة من دقيق القمح، مثل الخبز والمعكرونة والدقيق، يجب عليك دائماً اختيار أنواع الحبوب الكاملة.

اختاري الدهون الصحية: الدهون النباتية مثل زيت الفت والدهون المصنوعة منه يجب أن تكون خيارك.

تتبعي السعرات الحرارية: يجب ألا تقلّي عن أو تزيد على 1600 - 1800 كيلو كالوري في اليوم.

مصادر البروتين الخالية من الدهون: تناولي الحليب ومنتجات الألبان مثل الزبادي والجبن يومياً، بالإضافة إلى السمك مرة إلى مرتين في الأسبوع.

تناولي اللحوم قليلة الدهون: يجب أن تتناولي اللحوم قليلة الدهون قدر الإمكان (يرجى الانتباه إلى محتوى الدهون!) ولا تزيد على 300-600 جرام في الأسبوع.

تخلصي من الأطعمة المحتوية على السكر: الأطعمة المحلاة بالسكر منخفضة القيمة الغذائية وعالية السعرات الحرارية. يمكنك استبدال السكر المكرر بمحليات خالية من الطاقة.

تناولي أقل قدر ممكن من الأطعمة المجهزة: ويشمل ذلك النقانق والمعجنات والحلويات والوجبات السريعة والمنتجات الجاهزة - فهي تحتوي على الكثير من الدهون غير الصحية والكثير من السعرات الحرارية والكربوهيدرات الفارغة والكثير من الملح.

قللي الملح: يمكن أن يرفع الملح الزائد في الطعام من ضغط الدم، وبدلاً من ذلك يمكنك تنبيل الطعام بطريقة إبداعية باستخدام الأعشاب والتوابل.

في 85% من الحالات، يساعد تغيير نظامك الغذائي على إعادة مستويات السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي في فترة الحمل. ومن ثمّ يمكنك أيضاً القيام بالكثير من أجل صحتك وصحة جنينك.

للتعرف بشكل أفضل على عاداتك الغذائية، من المفيد أن تدوّني سجلاً غذائياً. وللقيام بذلك، من الأفضل أن تدوني ما يلي: متى وأين تناولت الطعام؟ ما الكمية التي تناولتها؟ لماذا وفي أي موقف؟ يمكنك الاطلاع على الجدول في الصفحة 42



التوزيع الموصى به للمواد الغذائية¹:

توصية توزيع المواد الغذائية وفقاً للجمعية الألمانية للتغذية DDG هي:

الكربوهيدرات	40 – 50%
البروتين	20%
الدهون	30 – 35%

الزمني بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة من ساعة إلى ساعة ونصف، وبين الوجبات الخفيفة والوجبة الرئيسية من 3 إلى 3.5 ساعات تقريبًا. عند تقليل السرعات الحرارية، يُرجى إجراء تحاليل منتظمة للبول الصباحي للتحقق من وجود أجسام كيتونية (بيلة كيتونية)؛ يجب تجنب البيلة الكيتونية تمامًا، وإذا لزم الأمر، ارفعي كمية السرعات الحرارية أو نسبة الكربوهيدرات (بحيث لا تقل كمية الكربوهيدرات عن 175 جرامًا في اليوم). قد يحدث فقدات في الوزن بمقدار 1 إلى 2 كيلوجرام في الأسابيع الأولى بعد تغيير النظام الغذائي، وهذا أمر طبيعي ولا يدعو للقلق.

يرجى مناقشة عاداتك الغذائية والتغييرات التي تريدين إجرائها مع فريق رعاية مرضى السكري المسؤول عنك.

يجب ألا تقل نسبة الكربوهيدرات عن 40% من السرعات الحرارية اليومية. عليك تناول ما لا يقل عن 60-80 جرامًا من البروتين في اليوم.

عند اختيار الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات، يجب أن تختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ومؤشر جلاسمي منخفض. يُرجى مراعاة توزيع الطعام على 5-6 وجبات يوميًا، بما في ذلك وجبة متأخرة. يجب عندئذ تقسيم الوجبات إلى 3 وجبات رئيسية ليست كبيرة جدًا ووجبتين إلى 3 وجبات خفيفة أصغر. من المهم معرفة أن ارتفاع نسبة الجلوكوز يكون أعلى في الصباح، ولذلك من الأفضل أن تقللي نسبة الكربوهيدرات في وجبة الفطور قدر الإمكان.

يجب أن تحافظي على إيقاع معين بين وجبات الطعام، بحيث يكون الفاصل

حساب الكربوهيدرات

خاص لمرضى السكري الذين يحتاجون إلى الإنسولين، لكي يمكن حساب الجرعة الصحيحة من الإنسولين.

تُحسب الكربوهيدرات (KH) بوحدة الكربوهيدرات (KE أو KHE). تشير هذه القيم إلى محتوى الكربوهيدرات في أطعمة معينة. هذا المقياس مهم بشكل

لتقييم عاداتك الغذائية بشكل أفضل، إليك بعض الحقائق المهمة:

KE 1 = 10 جم KH

1 جرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

1 جرام من الدهون = 9 سعرات حرارية

1 جرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

يجب أن توزعي حوالي 12-18 وحدة كربوهيدرات يوميًا على 5 إلى 6 وجبات، وهو ما يعادل حوالي 120-180 جرامًا من الكربوهيدرات يوميًا.

مثال على التوزيع لتوضيح الأمر بشكل أفضل:

KE 3 =	KH 30	الفطور:
KE 2 - 1 =	KH 20 - 10	2. الفطور:
KE 4,5 - 3 =	KH 45 - 30	الغداء:
KE 2 - 1 =	KH 20 - 10	وجبة خفيفة:
KE 4,5 - 3 =	KH 45 - 30	العشاء:
KE 2 - 1 =	KH 2 - 1	وجبة خفيفة لاحقة:



ما يجب معرفته عن العناصر الغذائية

السكريات الثنائية (داي سكاريد)، مثل سكر الحليب (اللاكتوز) والسكر المنزلي (السكروز) وسكر الشعير (المالتوز). السكريات المتعددة (بولي سكاريد)، مثل الألياف النباتية والنشا والجليكوجين الحيواني.

الكربوهيدرات من أهم مصادر الطاقة المتوفرة. وهي تنقسم إلى السكر والألياف الغذائية والنشا. تتكون الكربوهيدرات من جزيئات السكر وتصنف على النحو التالي:²

السكريات الأحادية (مونو سكاريد)، مثل الجلوكوز (سكر العنب) والفركتوز (سكر الفاكهة).



ذلك، فإن جسمنا يستخدمها أيضًا بشكل محدود كاحتياطي للطاقة. ولكن إذا أفرطت في تناولها، فستتحول إلى دهون تحتوي الخضراوات والسلطة على نسبة عالية جدًا من الماء وتعتبر محايدة. ونظرًا لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن، يمكنك تناولها عدة مرات في اليوم.

ينبغي عندئذ تفضيل النوع الأخير على وجه الخصوص، أي الكربوهيدرات طويلة السلسلة مثل منتجات الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة والبقول والبطاطس. فهي مشبعة بشكل جيد للغاية ويتم هضمها ببطء أكثر من السكريات البسيطة. كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف.

يفضل الجسم الكربوهيدرات لأنه يستطيع الحصول على الطاقة منها. علاوة على

ما الذي يجب عليّ مراعاته عند تناول الطعام؟³

سعة حرارية/يومياً في الثلث الثالث من الحمل.

وتُغطى بالفعل الاحتياجات الإضافية من الفيتامينات والمعادن من خلال نظام غذائي صحي ومتوازن. لذلك من المهم الالتزام بالتوصيات الغذائية وتناول ما يكفي من الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب الكاملة وغيرها.

لكي ينمو طفلك على النحو الأمثل في فترة الحمل، فإن الكحول والنيكوتين محظوران تماماً.

تظل متطلبات الطاقة دون تغيير تقريباً خلال فترة الحمل. ومع ذلك، فإن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة تتزايد. تزداد متطلبات الطاقة قليلاً (بنسبة 10% تقريباً) فقط في نهاية الحمل.

نصيحة: ما الذي يساعد على تهدئة الحموضة والغثان؟

- تناول اللوز غير المقشر
- مضغ رقائق الشوفان ببطء
- شرب شاي الزنجبيل
- شم رائحة الليمون

مع عدم تغير النشاط البدني، يوصى بتناول كمية إضافية من الطاقة تبلغ حوالي 250 سعة حرارية/يومياً في الثلث الثاني من الحمل وحوالي 500

ما الذي أحتاج إلى مراعاته بصفتي نباتية أو نباتية بحتة؟³

إذا كنتِ تتبعين نظاماً غذائياً نباتياً بحتاً، فمن الضروري أن تخضعي نفسك للفحص للحصول على المكملات الغذائية المذكورة أعلاه. لأن نقص اليود وحمض الفوليك وفيتامين B12 ليس أمراً غير شائع، ويجب تعويضه في شكل مكملات غذائية.

وقد يؤدي النقص إلى إلحاق أضرار بنمو الطفل. وأهم هذه المكملات هي:

يغطي النظام الغذائي النباتي بشكل أساسي جميع العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها في فترة الحمل. ومع ذلك، يجب عليك الحرص على تناول كميات كافية مما يُسمى بالمكملات الغذائية. وتشمل ما يلي: حمض الفوليك واليود والحديد وفيتامين B12 و DHA والزنك والبروتين والكالسيوم وفيتامين د.

حمض الفوليك: ضروري لانقسام الخلايا وتطور الأنبوب العصبي. يوصى بأن تتناول النساء الحوامل 400-800 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا. **DHA (الأحماض الدهنية أوميغا 3):** تدعم نمو مخ الطفل. يجب على السيدات الحوامل اللاتي لا يأكلن الأسماك الغنية بالدهون تناول 200 ملليجرام من DHA يوميًا.

اليود: مهم لنمو المخ والجهاز العصبي للطفل. يوصى بتناول 100-150 ميكروجرام من اليود يوميًا. للتأكد من ضرورة تناول المكملات الغذائية، من المهم أن تتحدثي إلى طبيبك قبل تناولها.

الحديد: ضروري لتكوين الدم ونقل الأكسجين. تتضاعف الاحتياجات خلال فترة الحمل، لذا قد يكون من المفيد تناول المكملات الغذائية، خاصة في حالة التشخيص بنقص الحديد.

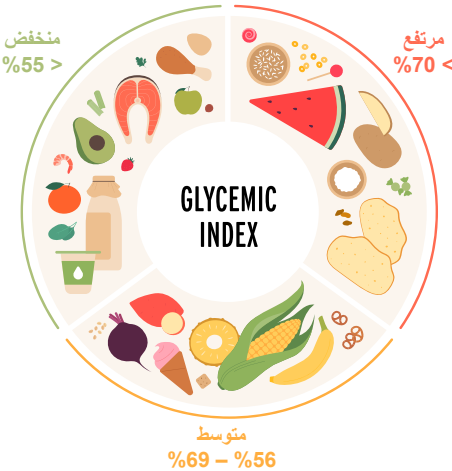


ما المقصود بالمؤشر الجلاسيمي؟²

فالفاكهة والخضروات على سبيل المثال تحتوي على مؤشر جلاسيمي منخفض، لذلك يرتفع مستوى السكر في الدم ببطء مع هذه الأطعمة. بينما يحتوي الخبز الأبيض أو المعكرونة أو البطاطس على مؤشر جلاسيمي مرتفع، مما يعني أنها تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة. تُصنّف الأطعمة ذات المؤشر الجلاسيمي المرتفع على أنها أقل من تلك التي تحتوي على مؤشر جلاسيمي منخفض.

يشير المؤشر الجلاسيمي (GI) إلى مدى ارتفاع نسبة السكر في الدم في الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات بقوة وبسرعة. وكلما انخفض المؤشر الجلاسيمي، كان ارتفاع مستوى السكر في الدم أبطأ.

دائمًا ما يتم إعطاء المؤشر الجلاسيمي كنسبة مئوية ويعتمد على 50 جرامًا من الكربوهيدرات.



تصنيف المؤشر الجلاسيمي

- مؤشر جلاسيمي مرتفع < 70%
- مؤشر جلاسيمي متوسط 56% - 69%
- مؤشر جلاسيمي منخفض > 55%

نصيحتنا لك:

يمكنك تناول الطعام بوعي مع ميزان تحليل القيمة الغذائية. يمكن تخزين 950 نوع طعام شاملاً القيم الغذائية. بالإضافة إلى ذلك، لديك 50 مساحة تخزين يمكنك إكمالها بنفسك.



DS 61

ميزان تحليل القيم الغذائية

الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية في فترة الحمل^{5,6}

حماية نفسك من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية في فترة الحمل، هناك بعض التدابير المهمة التي تنطبق على جميع السيدات الحوامل، بغض النظر عن الإصابة بسكري الحمل:

اغسلي الفواكه والخضروات جيدًا.

تجنبي تناول الجبن الطري ومنتجات الحليب الخام لأنها قد تحتوي على الليستيريا.

تجنبي المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة بشكل كافٍ.

تناولي البيض المطبوخ جيدًا فقط: تأكدي من أن صفار البيض وبياضه جامدان تمامًا.

انتبهي إلى النظافة الصحية في المطبخ:

اغسلي يديك جيدًا وبشكل منتظم، وخاصة بعد التعامل مع الأطعمة النيئة. استخدمني ألواح تقطيع وسكاكين منفصلة للأطعمة النيئة والمطبوخة.

تساعد هذه التدابير على تقليل خطر الإصابة بالعدوى مثل الليستيريا والتوكسوبلازما، والتي يمكن أن تكون خطيرة للغاية في فترة الحمل.

التخزين الصحيح للأغذية: خزني الأغذية النيئة والأغذية الجاهزة للاستهلاك بشكل منفصل. يجب أن تكون الثلاجة نظيفة وسلسلة التبريد فعالة.



اقتراحات لوصفات غذائية

تنزيل كتاب الطهي المجاني الخاص بنا لمرضى السكري، حيث ستجدين به المزيد من الوصفات. ينقلك كود الاستجابة السريعة QR إلى كتاب الطهي مباشرة.



نتمنى لك الاستمتاع
بتناول وصفاتنا!

إذا لم تكوني متأكدة مما يُسمح لك بتناوله وبأي نسبة، فقد يساعدك التقسيم الموجود على الطبق. يجب أن تشكل الفاكهة والخضروات نصف حصتك تقريباً، بينما يجب تقسيم النصف الآخر إلى البروتينات والكربوهيدرات.

لقد جمعنا لك بعض الوصفات المناسبة لمرضى السكري. إذا كنت ترغبين في الحصول على المزيد، فلا تترددي في



حساء العدس الأحمر

المقادير

- 200 جرام عدس أحمر
- بصلة واحدة
- فص ثوم
- عبوة من حليب جوز الهند قليل الدسم
- علبة طماطم مقطعة
- 1200 مل مرق خضروات
- 2-3 ملعقة صغيرة من الكركم
- 1-2 ملعقة صغيرة من الكاري
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- حبة فلفل
- ملح

الطريقة:

يُقَطَّع البصل والثوم ويُقلى مع القليل من زيت الزيتون حتى يصبح نصف شفاف. تُقَطَّع البطاطس إلى مكعبات وتُضاف. يُضاف حليب جوز الهند والطماطم المقطعة ومرق الخضروات وتترك لتغلي لمدة 15 دقيقة. يُضاف العدس الأحمر والتوابل ويُترك المزيج ليغلي لمدة 15-20 دقيقة أخرى حتى يصبح العدس طرياً. تذوقي النكهة مرة أخرى واستمتعي بها.

المعلومات الغذائية:



الإجمالي: 1076 كيلو كالوري، 31 جرام دهون، 155 جرام كربوهيدرات، 59 جرام بروتين
لكل شخص: 269 كيلو كالوري، 7.7 جرام دهون، 39 جرام كربوهيدرات، 15 جرام بروتين

KE: 3,9 BE: 3,2



حلوى الكرز

المقادير لأربع أشخاص:

- 250 جرام من الكرز (طازج أو مجمد)
- 500 جرام من الزبادي الخالي من الدسم
- 150 جرام كريمة حامضة
- Xucker light
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

الطريقة:

يُغسل الكرز الطازج ويُحفف، وتُترك الفواكه المجمدة لتذوب؛ يُوضع بعض الكرز جانبًا للزينة. يُوضع الكرز المتبقي في وعاء عالٍ ويُنقع جيدًا. يُمزج الزبادي مع الكريمة الحامضة وعصير الليمون ثم يُضاف الكرز، مع تزيينه في النهاية بالكرز المتبقي.

المعلومات الغذائية:



الإجمالي: 600 كيلو كالوري، 17 جرام دهون، 47 جرام كربوهيدرات، 67 جرام بروتين
لكل شخص: 150 كيلو كالوري، 4 جرام دهون، 11.8 جرام كربوهيدرات، 16.8 جرام بروتين

KE: 1,2 BE: 0,9



ماذا سيحدث بعد ذلك؟

السكري من النوع الثاني. لا تزال بعض الفحوصات ضرورية حتى بعد الولادة. لذلك يجب عليك تحديد موعد مع طبيب السكري الذي تتابعين معه بعد 12 أسبوعاً تقريباً من الولادة. ويمكن تأخير الموعد قليلاً للأمهات المرضعات. إذا كنتِ قد تناولت علاج الإنسولين في فترة الحمل، فيُنصح بإجراء فحص سنوي لدى طبيبك يُرجى تذكر إجراء تحليل السكر مع كل حمل تالٍ، نظراً لتزايد خطر الإصابة بسكري الحمل مرة أخرى.

بعد الولادة، ستستمر حياتك "بشكل طبيعي تماماً". تنخفض هرمونات الحمل لديك، وتنخفض احتياجاتك من الإنسولين. من خلال إرضاع طفلكِ رضاعة طبيعية في الأيام الثلاثة الأولى، يمكنكِ منع نقص السكر في الدم لدى طفلكِ الرضيع. **بالإضافة إلى ذلك:** استمتعي بوقتك مع ملاكك الصغير وتطلعي إلى كل ما هو قادم. ومع ذلك، يجب عدم الاستهانة بمرض السكري. إذا وازبنت على نظام غذائي متوازن وواعٍ وممارسة الحركة، فيمكنك مواجهة خطر الإصابة بداء





من البطن إلى القلب مباشرة!

نتمنى لكِ كل التوفيق ورحلة حمل ممتعة!

قائمة مراجعة عند الولادة

لدينا بعض النصائح لك حول ما يجب أن تأخذه معك إلى المستشفى عند الولادة:

حقيبة الولادة الخاصة بي بها:

- ☐ ملابس (واسعة ومريحة ومناسبة للرضاعة الطبيعية)
- ☐ مستحضرات النظافة الصحية (كل ما يجعلك تشعرين بالراحة)
- ☐ عند اللزوم، كتاب أو سماعات رأس أو مذكرات أو أي شيء آخر تحتاجين إليه
- ☐ الهاتف الجوال (الكاميرا إذا لزم الأمر) + كابل الشحن
- ☐ عند اللزوم، سدادات الأذن

حقيبة الولادة الخاصة بطفلي بها:

- ☐ سالوبيت وجاكيت وبدلة وجوارب وقبعة (مقاس 56/50)
- ☐ ملحقات أخرى: بطانية الطفل ومناديل البصق وحفاضات الطفل (توفرها لك المستشفى عادةً)

المستندات:

- ☐ بطاقة الأمومة
- ☐ بطاقة الهوية
- ☐ بطاقة التأمين الصحي
- ☐ الإحالة إلى المستشفى
- ☐ شهادة الزواج أو السجل العائلي
- ☐ دفتر الحساسية إن وجد

أشياء أخرى:

- ☐ المال (لصف السيارة و/أو الكشك)
- ☐ الأغراض الشخصية: قطعة مفضلة، صورة العائلة

خطة التمرين الخاصة بي

هنا يمكنك إدخال روتينك الرياضي الأسبوعي.

كم مرة؟
مرتان

أهدافي
ماذا (ومع من)؟
السباحة مع الأم

ما المدة؟
30 دقيقة

الإثنين	قبل الظهر	بعد الظهر	مساءً
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

دفتر يوميات متابعة الوزن

هنا يمكنك إدخال زيادة وزنك الأسبوعية.

😊😐😞	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	الوزن	
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____
			أسبوع الحمل _____

دفتر يوميات تسجيل القياس

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

دفتر يوميات تسجيل القياس

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

أسبوع الحمل ____	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
صائم							
بعد الفطور							
بعد الغداء							
بعد العشاء							

دفتر يوميات تسجيل القياس

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أسبوع الحمل ____
							صائم
							بعد الفطور
							بعد الغداء
							بعد العشاء

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أسبوع الحمل ____
							صائم
							بعد الفطور
							بعد الغداء
							بعد العشاء

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أسبوع الحمل ____
							صائم
							بعد الفطور
							بعد الغداء
							بعد العشاء

عاداتي الغذائية

[illegible]

عاداتي الغذائية

[illegible]

مسرد المصطلحات

BE	=	وحدة الخبز
DHA	=	حمض الدوكوساهكسينويك
GDM	=	سكري الحمل / سكر الحمل
KE /KHE	=	وحدة الكربوهيدرات
KH	=	الكربوهيدرات
RiLiBäk	=	مراقبة الجودة الموحدة
ارتفاع ضغط الدم	=	ضغط الدم المرتفع
الإنسولين	=	هرمون ينتجه البنكرياس. وهو ينظم مستوى السكر في الدم. يساعد الإنسولين على نقل السكر (الجلوكوز) من الدم إلى الخلايا حيث يُستخدم كطاقة
البروتين	=	البروتين
السمنة	=	البداية
الكربوهيدرات	=	مصدر مهم للطاقة، فهي تتكون من جزيئات السكر وتعمل كوقود للعضلات والدماغ
الكيتونات	=	نتاج عملية التحلل عند تمثيل الدهون
المؤشر الجلاسمي	=	مقياس لتحديد تأثير الكربوهيدرات على سكر الدم
انقطاع النفس في أثناء النوم	=	اضطرابات النوم التي تؤدي إلى توقف التنفس
بعد الأكل	=	بعد تناول الطعام
بيلة كيتونية	=	الكيتونات في البول، الحموضة المفرطة للدم مع آثار سلبية على الأم والجنين
داء السكري	=	"مرض السكر"
ما قبل الأكل	=	قبل تناول الطعام
ما قبل السكري	=	المرحلة الأولى من مرض السكري من النوع الثاني، حيث ترتفع نسبة السكر في الدم، ولكن لم يتم تشخيص مرض السكري بعد
مستوى السكر في الدم	=	سكر الدم
مكافئ البلازما	=	معايرة أجهزة قياس السكر في الدم التي تعرض تركيز السكر في بلازما الدم بدلاً من الدم الكامل
مكمل غذائي	=	المكملات الغذائية

المصادر

¹ 008l_S3_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie--057

[pdf.03-Nachsorge_2018](#)

² DGE - الجمعية الألمانية للتغذية، جمعية مُسجَلة | DGE

³ صور تصنيف الكربوهيدرات - البحث عن الصور (صنع تمثيل للسكر)

³ الإجراءات الموصى باتباعها - التغذية في فترة الحمل | DGE

⁴ أمراض ضغط الدم في فترة الحمل: التشخيص والعلاج

⁵ العدوى الناجمة عن المواد الغذائية في فترة الحمل

⁶ كيف تحمي النساء الحوامل أنفسهن من العدوى الناجمة عن المواد الغذائية - BZfE