

Tipp # 1: Sei nicht so hart zu dir selbst.

Ich beginne mit diesem Tipp, denn es ist der, mit dem ich am schwierigsten war. Ich dachte immer, dass mein Schwangerschaftsdiabetes auf etwas zurückzuführen sei, was ich tat oder nicht tat. Das ist einfach nicht wahr. Wie Sie in meinen weiteren Tipps sehen werden, habe ich buchstäblich alles getan, was ich konnte, und ich bin trotzdem am Ende und werde immer noch mit Medikamenten / Insulin enden. Manchmal haben unsere Körper einfach einen eigenen Kopf. Der ständige Wechsel der Hormone kann mit Ihrem Körper große Zeit durcheinanderbringen!

Auch eine Menge von dem, was ich mit euch teile, habe ich in den letzten 8 Monaten langsam gemacht. Ich habe nicht einfach alles auf einmal geändert. Also, gib dir etwas Gnade.

Tipp # 2: Halten Sie das Frühstück einfach.

Ich esse das gleiche zum Frühstück jeden Tag mit ein paar Variationen hier und da. Das einzige Kohlenhydrat, den ich konsumiere, ist in meinem Molkeprotein und einem Glas organischer Vollmilch.

Hier ist mein Rezept:

- Frühstück Protein Shake
- 1 Tasse Bio-Vollmilch
- 2 T Whey Protein
- 1 T Nuss Butter der Wahl (vermeiden Sie w / Zucker hinzugefügt)
- 1 TL Kokosnussöl

Manchmal werde ich es variieren und anstatt eine Nussbutter in meinem Shake zu haben, esse ich ein Rührei oder hart gekochtes Ei. Aber ich halte mich normalerweise ziemlich fest daran.

VERMEIDEN: Obst und hochglykämisches Gemüse. Der Blutzucker steigt natürlich am Morgen an, so dass Früchte und Gemüse mit hohem glykämischen Index dazu neigen, Ihre Blutzuckerwerte dort zu platzieren, wo Sie sie haben möchten.

Tipp # 3: Essen Sie alle zwei Stunden.

Ursprünglich meinten meine Diabetes-Erzieher, dass ich alle 2-3 Stunden essen sollte, aber ich stellte fest, dass je höher die Schwangerschaft war, desto höher die Werte, die ich hätte, wenn ich alle 3 Stunden warte. Aber alle zwei Stunden, und meine Zahlen wären gut. Ich weiß, dass es ein Schmerz sein kann und ja, du fühlst dich wie ein ausgestopftes Schwein, aber ich setze den Timer buchstäblich alle zwei Stunden auf mein Handy. Ich habe immer kleine Snacks in meiner Handtasche, die ich essen kann, also wenn wir unterwegs sind, habe ich keine Entschuldigung.

Hier sind meine typischen Essenszeiten:

- Frühstück - 8:30 Uhr
- Snack - 10:30 Uhr
- Mittagessen - zwischen 12:30 Uhr und 1:00 Uhr
- Snack - 15:00 Uhr
- Abendessen - zwischen 17:30 und 18:00 Uhr
- Imbiss - zwischen 20:00 und 20:30 Uhr
- Imbiss - zwischen 22:30 und 6:30 Uhr

Tipp # 4: Protein ist dein Freund.

Wenn du alle zwei Stunden isst, isst du den ganzen Tag über ein paar Snacks. Ihr Snack sollte immer aus einer Kohlenhydrat-Portion oder zwei (15-30 Gramm) zusammen mit einem Protein bestehen. Protein hilft Ihnen, die Kohlenhydrate leichter abzubauen. Ich fand heraus, dass 2 Kohlenhydrate zu viel für mich waren, so dass die Kombination von Kohlenhydraten mit einem Protein mir immer noch die Kalorien liefert, ohne die zusätzlichen Kohlenhydrate.

SNACK IDEEN:

- 1 kleiner Apfel + 1 T Erdnussbutter
- 1/2 c Weintrauben + 1 Käsestange
- 2 T Rosinen + 1/4 c Nüsse
- 1/2 Banane + 1 T Mandelbutter

In der Mitte der Nacht Snack, ich esse entweder direkt bevor ich ins Bett gehe (wenn ich um 22:30 Uhr oder später ins Bett gehe) oder ich es esse zu einer Zeit, die ich in der Nacht aufstehen zu benutzen das Badezimmer (normalerweise nur wenn ich nach 22:30 Uhr ins Bett gehe). Dieser Snack ist immer der gleiche und sieht zum Frühstück vage bekannt aus!

MITTLERER NACHT SNACK:

- 1 Tasse Bio-Vollmilch
- 2 T Whey Protein

Aus irgendeinem Grund verhindert ein Glas Milch vor dem Schlafengehen die Bildung von Ketonen während der Nacht. Ich habe jedoch gehört, dass die Leute dann einen höheren Blutzuckerspiegel haben. Also, ich füge das Protein hinzu, um Kalorien zu meiner Diät hinzuzufügen und um zu helfen, diese Milch ein wenig einfacher während der Nacht zu brechen. Es scheint zu helfen! Meine Ketone waren großartig und meine Blutzuckerspiegel sind normalerweise gut unter dem, was sie sein sollten.

Tipp 5: Nur Vollwert-Kohlenhydrate essen.

Ich esse kaum verpackte Nahrungsmittel, verarbeitete Nahrungsmittel oder Restaurantnahrungsmittel. Die meisten dieser Lebensmittel sind schwer zu kontrollieren Sie Ihren Blutzucker mit, weil es so viele Zusatzstoffe und Dinge, die Sie nicht wissen können, wie es Ihren Blutzucker beeinflussen wird, bis es zu spät ist.

Wenn du weißt, dass du den ganzen Tag nicht in der Stadt oder im Auto bist, packe all dein Essen für den Tag in eine Kühlbox und bring es mit. Keine Ausreden!

Für Carb-Entscheidungen, bleiben Sie bei den folgenden Optionen.

- Kefir, organisch
- Milch, organisch
- Joghurt, Bio
- Artischocken
- Rüben
- Möhren
- Jicama
- Kohlrabi
- Okra
- Erbsen
- Kürbis
- Rutabega
- Squash, alle Arten
- Steckrübe
- Zucchini
- Pastinake*
- Kartoffeln, bio *
- Süßkartoffeln*
- Süßkartoffel*
- Bohnen
- Linsen
- Ganze Frucht
- Reis (braun, wild)
- Buchweizen*
- Hirse*
- Hafer*
- Andenhirse*
- Dinkel*
- Gekeimter Weizen*

* Ich hatte manchmal Schwierigkeiten, meinen Blutzucker zu regulieren und diese Dinge zu essen. Jeder Körper ist anders und reagiert unterschiedlich auf verschiedene Nahrungsmittel, also probier sie aus und sieh, wie dein Körper reagiert.

Tipp # 6: Gestalten Sie Ihre Mittag- und Abendessen mit einer Vielzahl von Kohlenhydraten.

Wenn ich versuche, 2 Portionen JEDES Kohlenhydrat zum Mittag- oder Abendessen zu essen, ist mein Blutzucker abgelaufen. Also habe ich die folgende Formel benutzt, als ich mein Abendessen und Mittagessen kreierte.

- 1 CARB (15 Gramm) aus der Liste in Tipp # 5
- 1 OBST (Menge variiert je nach Obstauswahl)
- 1 c organische Vollmilch
- 1-2 Portionen niedrig-glykämisches Gemüse (die nicht in Tipp # 5 aufgeführt sind)
- 2-3 Unzen Fleisch oder Eiweißersatz
- FAT Wahlmöglichkeiten

Ich fange auch an, diese Liste rückwärts zu essen, was bedeutet, dass ich zuerst mein Protein, Gemüse und dann Kohlenhydrate zu mir nehme (mit Ausnahme der Milch, die ich während der gesamten Mahlzeit trinke). Das Essen des Proteins und des Gemüses hilft zuerst deinem Körper, die Vergaserwahlen langsamer zu brechen. Es füllt dich auch schnell auf, also, wenn du nicht genug Platz hast um all dein Essen fertig zu stellen, werden die Kohlenhydrate nicht gegessen, anstatt das gute Protein und Gemüse, das du brauchst um die Kohlenhydrate richtig zu verarbeiten.

Normalerweise bewahre ich meine Früchte auch zuletzt auf. Wenn Sie Schwangerschaftsdiabetiker sind, erhalten Sie nicht den Luxus von Desserts. So habe ich gelernt, meine Frucht als mein Dessert zu genießen! Und manchmal werde ich kreativ, wie mein Rezept für Beeren.

Ein wichtiger Hinweis: Sie werden feststellen, dass ich nur 3 Kohlenhydrate zu meinen Hauptmahlzeiten esse. Dies ist, weil mein Körper die empfohlenen 4 Kohlenhydrate in einer Sitzung nicht behandeln kann. Dies verbraucht natürlich Kalorien, die in der Diät benötigt werden. Also, um es wieder gut zu machen, füge ich einen zweiten Schlafensnack hinzu. (Siehe Tipp 3)

Tipp # 7: Fleisch ist dein Freund.

Ich bin seit fast einem Jahr Vegetarier, und als mein Kinesiologe mir empfohlen hat, Fleisch hinzuzufügen, um meinen Blutzucker zu unterstützen, war ich SEHR resistent. Jetzt essen wir einige Male in der Woche Fleisch, aber wir konsumieren nur mit Gras gefüttertes, hormonfreies Fleisch. Ich bin immer noch nicht der größte Fan, aber mir ist aufgefallen, dass ich, wenn ich hauptsächlich vegetarisch esse, zu höheren Werten tendiere.

Tipp # 8: Geh spazieren.

Wenn Sie nicht bereits sind (was Sie wahrscheinlich sind) stellen Sie sicher, dass Sie notieren, welche Zeit Sie essen, was Sie essen, wie viel Sie essen und wann / wie lange Sie zusammen mit der Art der Übung trainieren. Und niemals eine Blutzuckermessung überspringen. Dieses kleine Protokoll ist Ihre Rettung.

Sie können zurückblicken und Muster bemerken. Zum Beispiel hatte ich viele hohe Lesungen und als ich wieder durchging, um nachzusehen und zu sehen, ob es irgendetwas gab, zu dem ich beitragen konnte, entdeckte ich, dass es da war! Ich habe Kartoffeln zu diesen Mahlzeiten gegessen. Also lehrte es mich, dass ich Kartoffeln ausschneiden musste. Oder essen weniger von ihnen. Oder esse sie nicht zu dieser Essenszeit.

Ein anderes Muster, nach dem Sie suchen können, ist, ob Ihre Highs zu einer bestimmten Mahlzeit sind. Zum Beispiel sind viele meiner Highs nach dem Abendessen. Jetzt, da ich das weiß, füge ich in 5-20 Minuten zu Fuß nach meinem Abendessen hinzu. Es funktioniert wie ein Uhrwerk! Und ja, sogar ein 5-minütiger Spaziergang kann einen großen Unterschied in Ihrem Blutzuckerspiegel ausmachen.

Tipp # 9: Vermeiden Sie alle Formen von Zucker.

Ich weiß, dass du das hier nicht hören willst. Ich weiß, dass ich das hier nicht hören wollte. Ich war ein "natürlicher Zucker" Süchtiger! Es war okay, dass ich bei fast jedem Snack / jeder Mahlzeit Zucker zu mir nahm, weil es "natürlich" war; Weißt du, Dinge wie Honig, Sukanat, reiner Ahornsirup usw. Ich war völlig verneint, dass Zucker und Diabetes überhaupt verwandt waren.

Schließlich entschied ich, dass es an der Zeit war, allen zuzuhören und es bereits aufzugeben. Ich gab ALLE Zucker, kalten Truthahn! Mein Körper reagierte nicht gut - ich bekam Kopfschmerzen und hatte einige Probleme mit der allgemeinen Anpassung. ABER ... Am Ende des Tunnels war Licht. Es stimmt, was sie sagen, die Zuckergelüste verschwinden! Und es wird einfacher und einfacher, jedes Mal, wenn Sie es tun, "Nein" zu Zucker zu sagen.

Wenn Sie Schwangerschaftsdiabetiker sind, weiß Ihr Körper NICHT, was mit Zucker zu tun ist. Es ist eine fremde Substanz. Sie können das Zeug einfach nicht essen, es sei denn, Sie möchten sehr krank sein und möchten, dass auch der Körper Ihres Babys sehr krank ist. Jedes Mal, wenn Sie eine hohe Lesung sehen, geht Ihre Bauchspeicheldrüse in den Schnellgang und versucht, genug Insulin zu machen. Raten Sie, was es zur Bauchspeicheldrüse Ihres Babys tut? Das Gleiche. Diese Information wird nicht gegeben, um Ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen, sondern um Sie über die harten Fakten zu informieren. Es ist SO wichtig für Sie, die Kontrolle über Ihren Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen, wenn aus irgendeinem anderen Grund.

Keine Sorge, es gibt akzeptable Ersatzstoffe für Diabetiker. Der einzige Zuckerersatz, den ich esse, sind Stevia, Agavennektar und ganze Früchte (kein Fruchtsaft oder Fruchtkonzentrat). Stevia kommt in einer Pulverform und einer flüssigen Form. Und Agavennektar kommt in flüssiger Form. Beide können erfolgreich in fast jedes Rezept eingesetzt werden.

Sei vorsichtig mit dem Agavennektar, denn 1 T = 1 Portion Kohlenhydrate. Stevia hat 0 Kohlenhydrate.

Tipp # 10: Nicht aufhören.

Arbeite nicht so hart, während du schwanger bist, nur um zu deinen alten Gewohnheiten zurückzukehren, sobald du das Baby hast.

Bedeutet das, dass ich nie wieder einen Donut essen werde? Natürlich nicht. Aber, es wird sehr wenige & weit zwischen und ich werde wahrscheinlich 1/2 der Donut, anstelle des ganzen Donuts (oder ein paar Donuts). Und ich werde keinen Zucker mehr mit der Wagenladung konsumieren. Ich esse nur Zucker oder Kohlenhydrate auf Dinge, die ich wirklich will und nur in kleinen Portionen.