

الأكل الصحي أثناء الحمل بتوأم

نشرة الحقائق هذه مخصصة للحوامل بتوأم . وتوضح مقدار الطعام الذي ينبغي تناوله يوميا، والأطعمة التي تدعم حملاً صحياً، ومقدار الزيادة المناسبة في الوزن

نصائح لإدخال أطعمة متنوعة في وجباتك اليومية

لتناول مجموعة متوازنة ومتنوعة من الأطعمة:

- املئي نصف الطبق بالخضار والسلطة والفاكهة
- املئي ربع الطبق بالأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم الحمراء قليلة الدهون والدجاج وقطع الصويا والأسماك والبيض والتوفو والتمبيه والمكسرات وجبن البانير والفاصولياء والعدس
- املئي الربع المتبقي بالأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالمعكرونة والكينوا والبرغل والسميد والشوفان والخبز والأرز والنودلز والإنجيرا والتشاباتي والروتني والكسكس.

عندما تكونين حاملاً بتوأم، يحتاج جسمك إلى عناصر غذائية إضافية لتلبية احتياجات طفليكِ خلال نموها وللحفاظ على صحتكِ. كما تساعد التغذية الجيدة أثناء الحمل على تعزيز صحة طفليكِ في المستقبل.

يمكنكِ الحصول على معظم العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها من خلال تناول وجبات مُنظمة وإدخال أطعمة من المجموعات الغذائية الخمس جميعها في نظامكِ الغذائي كل يوم. تزود كل مجموعة جسمكِ بعناصر غذائية مختلفة. وهذه المجموعات هي:

- الخضار
- الفاكهة
- الحبوب كالخبز والأرز والمعكرونة
- منتجات الألبان وأنواع الحليب النباتي (مثل حليب الصويا) المُضاف إليها الكالسيوم - ويُطلق عليها اسم "المنتجات المدعمة بالكالسيوم"
- اللحوم الحمراء قليلة الدهون والدجاج والأسماك والبيض، وبدائلها النباتية مثل التوفو والفاصولياء والعدس والمكسرات والبذور.

يحتاج معظم الأشخاص خلال الحمل إلى تناول كمّلات حمض الفوليك واليود وفيتامين د، إذ يصعب الحصول على كميات كافية منها من الطعام وحده.

راجع الجدول الوارد في نهاية نشرة الحقائق لمعرفة عدد الحصص الموصى بتناولها من كل مجموعة غذائية.



عند إعداد وجبات الإفطار والغداء والعشاء، اختاري أطعمة من كل عمود:
نوعاً من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، ونوعاً من الأطعمة الغنية بالبروتين، وبعض الفاكهة والخضار.

الكربوهيدرات	+	البروتين	+	الخضار والفاكهة
الأطعمة القائمة على الحبوب والخضار النشوية		منتجات الألبان والبيض وزبدة المكسرات والأسماك والتنبيه والعدس والفاصولياء والدجاج واللحوم الحمراء قليلة الدهون		الخضار الملونة والسلطات والفاكهة

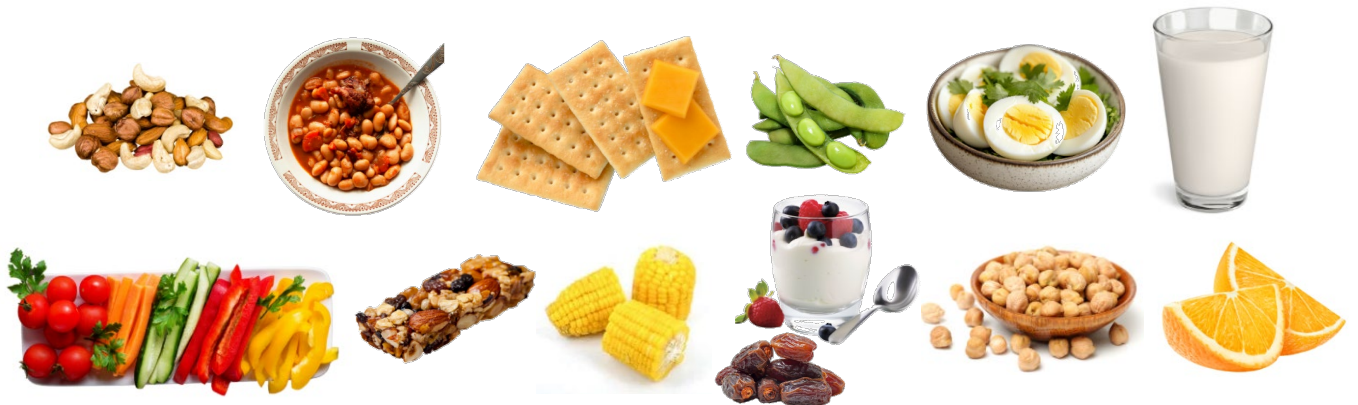
أفكار لوجبة الإفطار



أفكار لوجبتَي الغداء والعشاء



إليك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية يمكنك تناولها عندما تشعرين بالجوع بين الوجبات أو عندما لا تستطيعين تناول كمية كافية من الطعام في أوقات تناول الوجبات الرئيسية.



ما هي العناصر الغذائية المهمة؟

العناصر الغذائية هي مكونات الطعام التي تمدّك بالطاقة وتحافظ على صحتك.

عند اختيار ما تتناولينه، حاولي إدخال أطعمة تمدّ جسمك بالطاقة والعناصر الغذائية الأساسية التي تحتاجين إليها أنت وطفلك أثناء نموّهما.

احرصي على الحصول على كميات كافية من البروتين والحديد والكالسيوم واليود وحمض الفوليك وفيتامين د ودهون أوميغا-3.

إذا كنتِ تتبعين نظاماً نباتياً صرفاً أو حمية نباتية، قد يوصيك الطبيب أو أخصائي التغذية بتناول مكمل فيتامين ب 12. وللمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان: الأكل الصحي أثناء الحمل: معلومات للأشخاص الذين يتبعون حمية نباتية أو نظاماً نباتياً صرفاً.

الطاقة

أنت بحاجة إلى طاقة إضافية (سعرات حرارية أو كيلوجول) لدعم زيادة صحية في الوزن وتلبية احتياجات طفلك أثناء نموّهما. وستساعدك المشروبات المغذية والوجبات الخفيفة الإضافية، إلى جانب وجبات الإفطار والغداء والعشاء المعتادة، على تلبية احتياجاتك من الطاقة.

البروتين

يساعد البروتين على نمو عضلات طفلك وأعضائها وجلدهما. والبروتين موجود في اللحوم والأسماك والبيض والحليب والجبن والبانير والزبادي.

عادةً ما تحصلين على كمية كافية من البروتين إذا كنتِ تتناولين أطعمة ذات مصدر حيواني يومياً.

أما إذا كنتِ تتبعين نظاماً نباتياً صرفاً أو حمية نباتية، اختاري أطعمة غنية بالبروتين كالبقوليات والتوفو والتمبيه والعدس والمكسرات والبذور.

الحديد

يحتاج جسمك إلى الحديد لتكوين خلايا الدم الحمراء لك ولطفلك. وقد يؤدي نقص الحديد إلى شعورك بالتعب، كما قد يزيد من خطر الولادة المبكرة وانخفاض وزن طفلك عند الولادة.

ومن أفضل مصادر الحديد: اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك.

تحتوي الأطعمة النباتية على كميات أقل من الحديد، ومنها:

- العدس
- المكسرات
- الحبوب الكاملة
- الخضار الورقية الخضراء - كالبروك تشوي والسبانخ والسلق.

يصعب على الجسم امتصاص الحديد من المصادر النباتية. قد يساعد تناول أطعمة غنية بالفيتامين سي مع الوجبة نفسها، كالبرتقال والتوت على أنواعه والطماطم والفليفلة، على امتصاص الحديد.

قد تحتاجين إلى تناول مكمل للحديد إذا أظهرت فحوصات الدم أنّ مستوى الحديد لديك منخفض.

للمزيد من المعلومات يُرجى قراءة نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان الحديد أثناء الحمل.

الكالسيوم

يساعد الكالسيوم على تكوين عظام صحية لك ولطفلك.

ومن أغنى مصادر الكالسيوم:

- منتجات الألبان - الحليب والزبادي والجبن
- الأسماك المعلّبة التي يمكن تناول عظامها كالسلمون والسردين
- التوفو الصلب.

توجد كميات أقل من الكالسيوم في أطعمة أخرى، لكن معظم الأشخاص يحصلون على احتياجاتهم من الكالسيوم من منتجات الألبان.

تحققي من الملصق الغذائي إذا كنتِ تشربين حليب الصويا أو اللوز أو الأرز. واختاري نوعاً يحتوي على ما لا يقلّ عن 100 ملغ من الكالسيوم لكل 100 مل، وهي كمية مماثلة تقريباً لما يحتوي عليه حليب البقر.

احرصي على تناول حصّتين إلى ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يومياً. وإذا كنتِ لا تتناولين منتجات الألبان أو أنواع الحليب المدعّمة بالكالسيوم، اسألي أخصائي التغذية أو القابلة أو الطبيب عما إذا كنتِ بحاجة إلى مكمل للكالسيوم.

إذا كنتِ معرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، فقد يوصيك اختصاصي الرعاية الصحية بتناول مكمل للكالسيوم، حتى لو كنتِ تتناولين أطعمة غنية بالكالسيوم.

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه لتكوين عظام طفلك.

يحصل جسمك على معظم احتياجاته من فيتامين د من تعرّض بشرتك لأشعة الشمس، ويحصل على كميات أقل منه من أطعمة كالأسماك الدهنية وصفار البيض والزبدة النباتية والحليب.

قد يصعب الحصول على كمية كافية من فيتامين د أثناء الحمل، لذلك يُدّصح جميع الحوامل بتناول مكمل يحتوي على 400 وحدة دولية (IU) على الأقل من فيتامين د يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على هذه الكمية.

قد يكون مستوى فيتامين د لديك منخفضاً إذا كنت تقضين وقتاً طويلاً داخل الأماكن المغلقة، أو كانت بشرتك داكنة اللون، أو كنت ترتدين ملابس تغطي معظم جسمك. وقد يؤدي الانخفاض الشديد في مستويات فيتامين د إلى ضعف العظام وآلام العضلات لدى البالغين، وإلى مشكلات في العظام لدى الأطفال الرضع (تُعرف باسم الكساح).

وإذا كنت معرضة لانخفاض مستوى فيتامين د، قد ينصحك اختصاصي الرعاية الصحية بتناول كمية إضافية من فيتامين د. تحدّثي إلى الصيدلي لمساعدتك في اختيار مكمل يحتوي على الكمية المناسبة لك.

دهون أوميغا-3

تساعد دهون أوميغا-3 على نمو دماغ طفلك وأعصابها وعينيها، وقد تكون لها فوائد صحية أخرى. ومن مصادرها الجيدة الأسماك الدهنية مثل التونة والسلمون والسردين والماكريل. تحتوي هذه الأسماك على مستويات منخفضة من الزئبق، ويمكن تناولها بأمان أثناء الحمل. تناول السمك مرّتين إلى ثلاث مرّات في الأسبوع.

تحتوي بعض أنواع الأسماك على مستويات مرتفعة من الزئبق، ولذلك ينبغي الحدّ من تناولها أثناء الحمل:

- سمك القرش (flake) والمارلن وأبو سيف: لا تتناولي أكثر من حصة واحدة كل أسبوعين، ولا تتناولي أي نوع آخر من الأسماك خلال تلك الفترة.
- سمك الروفي البرتقالي (سمك أعماق البحر) أو سمك السلور: تناولي حصة واحدة في الأسبوع، ولا تتناولي أي نوع آخر من الأسماك خلال ذلك الأسبوع. تشمل المصادر النباتية لدهون أوميغا-3 الجوز وبذور الشيا وبذور الكتان وفول الصويا.

يساعد اليود على نمو دماغ طفلك وجهازه العصبي. وخلال الحمل والرضاعة الطبيعية ستحتاجين إلى كمية من اليود أكبر من المعتاد، ونظراً إلى صعوبة الحصول على كمية كافية من اليود من الطعام، تناولي مكملًا يحتوي على 150 ميكروغراماً من اليود يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على هذه الكمية.

لا تتناولي أقراص الأعشاب البحرية لأنها قد تحتوي على كمية كبيرة جداً من اليود. تحدّثي إلى طبيبك قبل تناول مكمل اليود إذا كنت تعانين من مشكلة في الغدة الدرقية.

حمض الفوليك (الفولات)

حمض الفوليك هو فيتامين ضروري لبناء خلايا طفلك. في بداية الحمل، يُساعد على تقليل خطر الإصابة ببعض العيوب الخلقية، مثل السنسنة المشقوقة.

ويصعب الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك من الطعام وحده، لذا ستحتاجين إلى تناول مكمل غذائي.

ابدئي بتناول حمض الفوليك عند التخطيط للحمل، واستمري في تناوله خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. تناولي 500 ميكروغرام يومياً، إما على شكل قرص من حمض الفوليك أو ضمن مكمل متعدد الفيتامينات مخصص للحمل.

قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مُعيّنة أو يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 30 إلى جرعة أعلى.

إذا كان لديك طفلة جينية في جين MTHFR التي تؤثر على كيفية استخدام جسمك للفولات، لا يزال بإمكانك تناول حمض الفوليك العادي، ولا تحتاجين إلى نوع خاص مثل MTHF-5.

يمكن للطبيب أو القابلة أو الصيدلي مساعدتك في اختيار المكمل الغذائي المناسب لك.

كما يتواجد الفولات أيضاً في الخضار الورقية الخضراء وخضار السلطات والفاكهة والخبز والحبوب الكاملة والفاصولياء والعدس والمكسّرات. كما تُضاف مادة الفولات إلى بعض أنواع حبوب الإفطار.

مكملات أوميغا-3

لدى معظم الأشخاص مستويات كافية من دهون أوميغا-3 في الدم، ولذلك لا يحتاجون إلى تناول مكملاتها.

تحتوي بعض مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل على كميات صغيرة (أقل من 300 ملغ) من دهون أوميغا-3 على شكل DHA وEPA، وهي كمية كافية لمعظم النساء أثناء الحمل.

لا تتناول جرعة أعلى من أوميغا-3 إلا إذا أجرى لك اختصاصي الرعاية الصحية فحص دم وأخبرك بأن مستويات أوميغا-3 لديك منخفضة.

مكملات الفيتامينات المتعددة

قد يساعدك تناول مكمل الفيتامينات المتعددة يومياً على الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك وفيتامين د واليود، إن كنت لا تتناولين مكملات هذه العناصر بشكل منفصل.

وتحقيقاً دائماً من أن المكملات الغذائية التي تتناولونها آمنة للاستخدام أثناء الحمل.

قد تحتوي بعض مكملات الفيتامينات المتعددة غير المخصصة للحمل على كمية كبيرة جداً من الريبينول، وهو أحد أشكال فيتامين أ، ولا يُعدّ آمناً أثناء الحمل.

أما البيتا كاروتين، وهو شكل آخر من أشكال فيتامين أ، فمن الآمن تناوله أثناء الحمل. اطلبي المشورة من الصيدلي أو الطبيب أو أخصائي التغذية إن لم تكوني متأكدة من المكملات الغذائية التي ينبغي عليك تناولها.

ملاحظة: لا يعني الحمل بتوأم أن عليك تناول مكمل إضافي مخصص للحمل، إذ قد يكون الإفراط في تناول الفيتامينات والمعادن ضاراً. وإذا أظهرت فحوصات الدم انخفاض مستوى أحد الفيتامينات لديك، قد تحتاجين إلى تناول مكمل لإعادته إلى معدله الصحي. تحدّثي إلى طبيبك أو أخصائي التغذية لمعرفة الفحوصات التي قد تحتاجين إليها وما إذا كان من المناسب لك تناول أحد المكملات الغذائية.

أطعمة يجب تجنّبها أو الحدّ من تناولها

بالإضافة إلى الحدّ من تناول الأسماك التي تحتوي على مستويات مرتفعة من الزئبق، هناك مسائل أخرى تتعلق بسلامة الأطعمة يجب التنبّه لها أثناء الحمل. للمزيد من المعلومات يُرجى قراءة نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان سلامة الطعام أثناء الحمل.

الكحول

الخيار الأكثر أماناً هو الامتناع عن شرب الكحول تماماً.

الكافيين

يحتوي الشاي والقهوة على الكافيين، ويمكنك تناولهما باعتدال، على سبيل المثال: كوباً إلى كوبين من القهوة أو ما يصل إلى خمسة أكواب من الشاي يومياً. وقد تحتوي مشروبات الطاقة على كميات كبيرة من الكافيين أو الغوارانا (وهي مصدر للكافيين)، لذا قلّلي من تناول هذه المشروبات.

الكبد وفيتامين أ

خفّفي من كمية لحم الكبد التي تتناولونها إلى 50 غراماً في الأسبوع، إذ قد تحتوي على كمية من فيتامين أ تتجاوز الكمية الموصى بها أثناء الحمل.

كم ينبغي أن يزيد وزنك أثناء الحمل؟

تعتمد زيادة الوزن الموصى بها على مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديك قبل الحمل وأي مشاكل صحية تعاني منها.

يمكنك استخدام حاسبة مؤشر كتلة الجسم عبر الإنترنت المتوفرة على موقع Better Health Channel الإلكتروني لحساب مؤشر كتلة جسمك. betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

راجع الجدول أدناه لمعرفة زيادة الوزن الموصى بها وفقاً لنطاق مؤشر كتلة الجسم لديك.

مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل	إجمالي زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل	زيادة الوزن شهرياً خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل*
18 إلى 24	17 إلى 25 كغ	1.9 إلى 2.8 كغ في الشهر
25 إلى 29	14 إلى 23 كغ	1.9 إلى 2.8 كغ في الشهر
30 وأكثر	11 إلى 19 كغ	1.2 إلى 2.1 كغ في الشهر

* يتراوح متوسط زيادة الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل بين 0.5 و2 كغ.

المصدر: وزارة الصحة ورعاية المسنين في الحكومة الأسترالية. (دون تاريخ). الأكل الصحي أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. eatforhealth.gov.au/eating-well/healthy-eating-throughout-all-life/healthy-eating-when-you're-pregnant-or-breastfeeding

ما هي الأعراض التي قد تعانين منها؟

الغثيان والقيء

هذه الأعراض شائعة في بداية الحمل، وقد تستمر حتى الأسبوع السادس عشر عند الحمل بتوأم. تناولتي خلال هذه الفترة ما تستطيعين تحمله من الطعام والشراب.

الإمساك

من الشائع الإصابة بالإمساك لأن عملية الهضم تتباطأ لمساعدة جسمك على امتصاص المزيد من العناصر الغذائية، ولأن نمو طفلك يضع ضغطاً إضافياً على أمعائك. وقد يكون من المفيد لانتظام حركة الأمعاء شرب المزيد من الماء، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف كالفاكهة والخضار والبقوليات والمكسرات والبذور وحبوب الإفطار المصنوعة من الشوفان أو النخالة، والحفاظ على النشاط البدني.

عسر الهضم أو الارتجاع أو حرقة المعدة والشعور بالشبع سريعاً

غالباً ما تزداد هذه الأعراض مع تقدّم الحمل. وقد يكون من المفيد تناول وجبات أصغر حجماً عدّة مرّات في اليوم. وحاولي ألا تستلقي بعد تناول الطعام مباشرة، لأن ذلك قد يزيد الارتجاع سوءاً، وارتي ملابس فضفاضة.

أسئلة يمكنك طرحها على الممرضة أو الطبيب أو أخصائي التغذية

- ما هي المكملات الغذائية التي ينبغي عليّ تناولها؟
- ماذا أفعل إن لم يزد وزني بالقدر المطلوب؟
- ماذا أفعل إذا كان وزني يزداد أكثر من اللازم؟
- ما الأطعمة التي ينبغي عليّ تجنبها أثناء الحمل؟
- ماذا أفعل إذا كانت أعراض الحمل تؤثر في شهيتي؟
- كم من الوقت ينبغي عليّ أن أتعرض لأشعة الشمس للحصول على كمية كافية من فيتامين د بأمان؟

أين يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات؟

إذا كان لديك أيّ أسئلة حول ما ينبغي تناوله أو حول زيادة الوزن أثناء الحمل، اطلبي إحالتك إلى أخصائي تغذية.

موقع مستشفى النساء الإلكتروني

للمزيد من المعلومات حول الطعام والحمل، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/a-healthy-pregnancy

تتوفر أيضاً نشرات الحقائق التالية والتي يمكنك تنزيلها:

- التعامل مع الأعراض المزعجة الشائعة أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#coping-common-discomforts-of-pregnancy

- سلامة الطعام أثناء الحمل thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#food-safety-in-pregnancy
- الحديد أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy

- الأكل الصحي أثناء الحمل: معلومات للأشخاص الذين يتبعون حمية نباتية أو نظاماً نباتياً صرفاً

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-youre-pregnant-information-for-vegetarians-and-vegans

- الغثيان والقيء أثناء الحمل (غثيان الحمل)
- زيادة الوزن أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#weight-gain-during-pregnancy

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

هيئة معايير الأغذية في أستراليا ونيوزيلندا (Food Standards Australia New Zealand)

يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات مفيدة للمستهلكين. ابحثي عن

"Fish and mercury" (الأسماك والزئبق)، و"Listeria in food"

(الليستيريا في الأغذية) و"Food poisoning" (التسمم الغذائي):

foodstandards.gov.au/consumer

Eat for Health

زوري الموقع الإلكتروني للمبادئ التوجيهية الأسترالية للنظام الغذائي

للحصول على نصائح وموارد حول الأكل الصحي أثناء الحمل أو

الرضاعة الطبيعية

eatforhealth.gov.au

ما كمية الطعام التي تحتاجين إليها يومياً؟

يساعد نوع الطعام الذي تتناولينه – وكميته – على تعزيز نمو طفلك وصحتهما.

عندما تكونين حاملاً بتوأم، تحتاجين عادةً إلى تناول كمية أكبر من الطعام.

يوضح هذا الجدول عدد الحصص التي تحتاجين إليها يومياً من كل مجموعة غذائية. ولمعرفة مدى حصولك على الحصص المطلوبة، دّوني عدد الحصص التي تناولتها يوم أمس من كل مجموعة غذائية.

المجموعة الغذائية	عدد الحصص اليومية	كل عنصر هو مثال على حصة واحدة	عدد الحصص التي تناولتها يوم أمس...
الخبز (من الأفضل أن يكون متعدد الحبوب) وحبوب الإفطار الغنية بالألياف والأرز والمعكرونة والنودلز	10	شريحة واحدة من الخبز المربع نصف خبز إفرنجي/الصّمون (bread roll) 2/3 كوب من رقائق حبوب الإفطار 1/4 كوب من حبوب الموزلي (muesli) 1/2 كوب من المعكرونة أو النودلز أو الأرز المطبوخ 3 قطع من الخبز المقرمش	
الخضار والفاكهة	9	1/2 كوب من الخضار كوب واحد من السلطة حبة فاكهة متوسطة الحجم كالتفاح أو الموز حبتان صغيرتان من الفاكهة كالشمش أو الخوخ (البرقوق) 30 غ من الفواكه المجففة	
الحليب والزبادي والجبن وحليب الصويا المدعم بالكالسيوم	3 إلى 4	كوب واحد (250 مل) من الحليب كوب واحد (250 مل) من حليب الصويا أو الأرز أو الشوفان المدعم بالكالسيوم عبوة واحدة (200 مل) من الزبادي شريحة إلى شريحتين من الجبن (35 غ)	
اللحوم والدجاج والأسماك والتوفو والبقوليات أو الفاصولياء والمكسرات والبذور	4 إلى 5	65 غ من اللحوم المطبوخة 80 غ من الدجاج أو الحيش المطبوخ 100 غ من السمك المطبوخ بيضتان 170 غ من التوفو كوب واحد من البقوليات أو العدس 30 غ من المكسرات أو البذور أو الطحينة	
السوائل، ويفضّل الماء	كوبان أو أكثر إضافة إلى الكمية المعتادة	كوب (250 مل) من الماء أو مياه الصودا غير المُنكّهة أو المياه المعدنية، ويمكن تناول الحليب والعصير بكميات أقل	
الأطعمة الإضافية كالدّهون والزيوت والكعك والبسكويت والأطعمة المقلية ورقائق البطاطس والمشروبات الغازية	تناوليها بكميات قليلة أو من حين إلى آخر		