

# 妊娠糖尿病飲食與營養

妊娠期糖尿病是指懷孕時首次發生輕重程度不等的葡萄糖耐受性不良的情形。由於在懷孕當中血糖控制不良可能發生對母親及胎兒的種種併發症；影響胎兒的發育及危害母親的健康，因此當產前篩檢確認為妊娠性糖尿病時就應該接受適當的飲食治療。

## 飲食控制的目的

- 供給孕婦及胎兒足夠營養
- 使母體及胎兒能適當增加體重
- 符合理想的血糖控制目標
  - ★ 維持空腹血糖值 < 95 mg/dl
  - ★ 飯後 1 小時 < 140 mg/dl
  - ★ 飯後 2 小時 < 120 mg/dl
- 應注意血壓和尿蛋白等相關產檢項目變化，預防母體與胎兒的併發症。



## 注意食物中碳水化合物含量

- 全穀雜糧、乳品類、水果類這三大類食物中的含糖量應依照營養師設計的各類食物份量食用以維持血糖的穩定。
- 食物選擇小技巧
  - ★ 多選用含高纖維的全穀雜糧類，如：五穀米、糙米、燕麥片等全穀類(薏仁除外)。
  - ★ 選用新鮮水果避免含糖果汁
  - ★ 避免精緻糖類的食物
  - ★ 注意市售食品營養標示中的「碳水化合物」含量



## 孕期體重的增加再合理範圍內

- 注意體重增加的速度。懷孕 12 週後，每週體重增加 0.3-0.5 公斤為宜。
- 為避免孕婦酮血症發生，孕期中不建議減重。

孕期體重增加指引

懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量
	公斤
< 18.5	12.5-18
18.5-24.9	11.5-16
25-29.9	7-11.5
>=30	5-9
雙胞胎	總重 15.9-20.4
三胞胎	總重 22.7

資料來源：American Dietetic Association、國民健康署

- 體重控制小技巧
  - ★ 減少油炸、油煎食物或肥肉、培根、雞皮、等高脂食物
  - ★ 避免高油或添加精製糖的飲料點心，如奶茶、奶油、餅乾、巧克力、蛋糕等



## 個別化飲食設計

- 為維持血糖的穩定，建議每日安排三餐搭配 2-3 次點心，同時仍需考慮孕婦對於飲食計畫的可接受性與可執行性，並做個別化調整。
- 小技巧
  - ★ 注意用餐時間與用餐的份量盡量固定
  - ★ 避免晚餐與隔日早餐時間相距過長，經營養師評估後，可在睡前適量補充點心



## 其他

- 孕期中應禁止菸、酒
- 儘量避免咖啡及濃茶等含咖啡因食物。
- 適度運動。

## 選擇高生理價值的蛋白質食物

- 妊娠初期並不需要特別增加蛋白質量，而在中、後期因胎兒發育及母體羊水、子宮、乳房及血液量的增加，所以每天需增加蛋白質的量，其中一半需來自高生理價蛋白質，如：蛋、牛奶、深紅色肉類、魚類、黃豆及其製品。

## 維生素與礦物質

- 孕期中隨著熱量及蛋白質、醣類、脂肪的增加，維生素及礦物質需求量也相對增加。

## 預防便秘

- 攝取足夠的水份及富含高纖維食物。



## 飲食計畫

### 早餐

全穀雜糧類\_\_\_\_份=(飯\_\_\_\_碗或饅頭\_\_\_\_個或土司\_\_\_\_片)  
豆魚蛋肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)  
蔬菜類\_\_\_\_份

### 午餐

全穀雜糧類\_\_\_\_份=(飯\_\_\_\_碗或麵條\_\_\_\_碗)  
豆魚蛋肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)  
蔬菜類\_\_\_\_份；水果\_\_\_\_份

### 晚餐

全穀雜糧類\_\_\_\_份=(飯\_\_\_\_碗或麵條\_\_\_\_碗)  
豆魚蛋肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)  
蔬菜類\_\_\_\_份；水果\_\_\_\_份

### 早點

乳品類\_\_\_\_份

### 午點

全穀雜糧類\_\_\_\_份  
豆魚蛋肉類\_\_\_\_份  
蔬菜類\_\_\_\_份

### 夜點

全穀雜糧類\_\_\_\_份  
乳品類\_\_\_\_份；蔬菜類\_\_\_\_份

