

妊娠糖尿病飲食

經營養師檢視

婦女於懷孕期間發生葡萄糖耐量異常時，稱之為妊娠期糖尿病。主要由於孕婦體內發生特殊的生理及體內荷爾蒙的變化，使得懷孕婦女的體質改變，而出現胰島素拮抗作用。妊娠糖尿病孕婦的營養需要量與一般孕婦相同。飲食除了提供孕婦及胎兒所需的營養外，最重要的是使孕婦血糖控制在良好的範圍並避免酮體產生。

一、體重的增加在合理範圍以內

懷孕前體重在標準體重範圍內者，懷孕期間體重以增加10-14公斤為宜。且須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，孕期中應禁止減重。

二、營養素建議及飲食控制原則

1. 充足的熱量：懷孕第一期無需增加熱量，第二期及第三期每日熱量的攝取則需增加300大卡。應視孕婦的血糖值及體重增加情形做調整。
2. 醣類食物的攝入：**根據對血糖值影響**，以少量多餐方式（3正餐及2~4次點心）分配於一天中且定時定量，並給予夜點，以避免空腹過久，酮體產生。澱粉類食物儘量選取全穀類，如：糙米、全麥麵包。避免食用果汁、精緻糕餅、蜂蜜及含糖飲料等。懷孕第二、三期每日增加蛋白質攝取量10公克，其中一半需來自高生物價值蛋白質，如：蛋、牛奶、深紅色肉類、魚類及豆漿、豆腐等黃豆製品。
3. 油脂類食物的攝入：建議烹調用油以植物油為主，減少油炸、油煎食物。限制飽和脂肪酸的攝取，少吃油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。含脂肪熱量較高的堅果類（如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等）應適量攝取。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹調方式。

6. 適當進食富含鐵、鈣、鋅、鎂、碘等礦物質的食物，補充胎兒生長及母體需求。含鐵豐富的食物，如：豬血、豬肝、瘦肉、魚等。含鈣豐富的食物，如：牛奶、牡蠣、雞蛋、小魚乾、起司、優格、黃豆及豆製品。含鋅豐富的食物如：蛤蠣及肉類、肝。含鎂豐富的食物，如：五穀類、硬殼果類、瘦肉、奶類、豆莢、綠葉蔬菜等。含碘豐富的食物，如：海帶、紫菜等。
7. 增加含維他命 B 及葉酸豐富的食物~~葉酸，婦女預備懷孕前至少一個月，即應開始注意葉酸的攝取，以確保胎兒神經管發育正常。懷孕後，多攝取含葉酸豐富的食物，如：新鮮的綠色蔬菜、肝、腰子、瘦肉等。維生素 B12，對於全素食者，應特別注意維生素 B12 的補充。維生素 B12 含量豐富的食物，如：發酵豆類或維生素 B12 補充劑。
8. 產後期間應重視減少未來發展糖尿病的危險。可修正的危險因子包括肥胖、將來體重增加的情形及下次的妊娠。其它的生活型態的修正包括飲食習慣、運動、不抽煙...等。
9. 鼓勵妊娠糖尿病產婦哺餵母乳，有助於減輕孕婦的體重。

三、妊娠糖尿病懷孕期飲食建議量 《參考簡單食物代換表》

 <p>乳品類 1.5杯</p>	 <p>全穀雜糧類 1.5-4碗</p>	 <p>豆魚豆蛋類 4-7.5份</p>
 <p>蔬菜類 3-5份</p>	 <p>水果類 2份</p>	 <p>油脂3-7茶匙 堅果種子類1份</p>

資料來源：衛生福利部國民健康署

四、範例食譜

對於美食主義的準媽媽來說，介紹準媽媽一套美味又富含營養的美味餐，讓妳享受美食，寶寶也能得到充足營養。以下是範例菜單

早餐	脫脂鮮奶或豆漿1杯、煎玉米蛋餅1份、新鮮櫻桃1/2碗
中餐	五穀飯2/3~1碗、蚵仔湯(1兩)1碗、宮保雞丁(1兩)、燙青菜(如菠菜)1碗
下午茶	新鮮葡萄1~3份(12~36粒)
晚餐	五穀飯2/3~1碗、清蒸鱈魚1兩、油膏豆腐1塊、炒青菜(深色蔬菜)1碗
晚點	脫脂鮮奶1杯

*懷孕期中應避免食用之食品

1. 煙、酒、咖啡與濃茶。
2. 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
3. 鹹的或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
4. 只提供熱量而無營養價值的食物：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水等。

五、血糖值的控制目標

1. 空腹血糖控制在 95mg/dl 以下。
2. 飯後兩小時血糖控制在 120mg/dl 以下。