

# 媽媽不怕！

妊娠糖尿病

飲食小撇步！



營養師／林佳璇

妊娠糖尿病的定義為在懷孕時才發生高血糖，主要是因為懷孕期間因為荷爾蒙變化導致血糖耐受異常。懷孕第24~28週時會進行口服葡萄糖耐受測試，若血糖高於標準，則需進行飲食控制，避免懷孕期間高血糖可能造成的風險，例如：妊娠高血壓、子癲前症、羊水過多及巨嬰症等。無論是妊娠糖尿病或是懷孕前糖尿病的媽媽其營養建議與一般懷孕媽媽的營養建議量是相同的，但有一些小技巧須注意，才可以讓血糖順利達標！

## 吃越少越好？孕期熱量及營養所需！

飲食控制不表示什麼都不吃，懷孕期間是禁止減重或是完全不吃醣類食物，免禁常過久或醣類不足產生酮體，會影響到胎兒的神經發育。美國糖尿病學會（ADA）建議孕婦每天的醣類不可少於175克，蛋白質不可低於71克，膳食纖維至少28克。

根據營養素膳食攝取量(Dietary Reference Intakes, DRI)，懷孕第二期、第三期熱量需比懷孕前每天增加300大卡，以低活動度女性來說，熱量建議為1450大卡，懷孕第二期後則需增加至1750大卡；懷孕期間蛋白質攝取則每天增加10克。此外，懷孕期間也需注意葉酸、維生素B群、維生素D、鎂、鋅、碘及鐵等微量營養素的攝入。

## 調整六大類食物份量

## 醣類食物

### ● 全穀雜糧類

正餐的主食量建議45-60克醣類，約為米飯七分滿至一碗，建議以糙米、燕麥或地瓜等全穀食物取代精緻澱粉，因除了可以增加纖維攝取，也可以補充到維生素B群、鎂、類胡蘿蔔素等微量營養素。

### ● 水果類

建議每天攝取約2個女性拳頭大小的水果。水果應選擇當季盛產的水果，以新鮮水果取代果汁或果乾。選擇水果時，盡量避免高GI值的水果，如荔枝、龍眼、西瓜等。

### ● 乳品類

懷孕媽媽每天乳品類的建議量為1-2杯（1杯=240cc），因乳品含有豐富的蛋白質、鈣質、維生素D、維生素B2及B12。

### ● 避免精緻糖

白糖、黑糖、紅糖、冰糖或蜂蜜等，容易使血糖快速上升，因此不建議攝取。

### ● 蛋白質

優質蛋白質的食物來源包括豆魚蛋肉及乳品類。根據DRI建議，懷孕媽媽每天的蛋白質攝取須比懷孕前增加10克（約為1.5兩肉），或每天至少71克，相當於每天的蛋白質要攝取6~7份，（一份蛋白質=約為一兩肉=一顆雞蛋=半塊盒裝豆腐）。

### ● 蔬菜

每餐攝取足量的膳食纖維對可以穩定餐後血糖波動，且足夠的纖維攝取也可避免懷孕後期孕婦的便秘問題。不同種類蔬菜，所含營養素不同，如深綠色的蔬菜富含葉酸、鉀、維生素C等；海藻類的蔬菜則富含碘；蕈菇類的蔬菜含有維生素D，應多樣化攝取，來補充各種微量營養素。

## 選擇適合的餐間點心

為了使血糖達標，須控制正餐的醣量，會視情況建議餐間可補充10~30克醣類，且避免夜間未進食時間太長產生酮體，因此建議吃睡前點心，點心的選擇仍應選擇低GI值的食物。

以上是孕期控制血糖及顧及營養狀況的飲食原則，因個體差異及每位懷孕媽媽的營養需求及用藥狀況不同，建議仍需與醫師及營養師討論、搭配血糖監測的情況，才能調整到最適合自己的飲食！

熱量約1700大卡  
醣類 207克(48.7%) 蛋白質74克(17.4%) 脂質64克(33.9%)

份數Ex	總計	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類	9	2	1	3		3	
蔬菜類	6	0.5	0.5	2.5		2.5	
水果類	2				1	1	
豆魚蛋肉類	6	1		2.5		2.5	
乳品類	1						1
油脂類	5	1		2		2	
堅果種子類	1				1		
示範菜單		薄土司2片 夾煎蛋1顆 水煮花椰菜50克 無糖豆漿190cc	蒸地瓜55克 牛番茄1顆	五穀飯120克 炒菠菜100克 川燙茄子70克 煎鮭魚70克 香菇雞腿肉湯	蘋果120克 原味杏仁果10克	蒜味乾板條60克 川燙地瓜葉100克 炒豬瘦肉片70克 胡蘿蔔炒豆腐 (胡蘿蔔40克傳統豆腐40克) 芭樂150克	鮮奶240cc