

控糖有對策，營養不減分 妊娠糖尿病患如何健康吃！

張笛筠 台北振興醫院營養治療科營養師



妊娠糖尿病是懷孕期間常見的一種併發症，由於懷孕期間媽媽的體內新陳代謝發生變化，多種荷爾蒙的改變讓血糖上升，此時若負責調降血糖的重要荷爾蒙—胰島素分泌不足，就會造成血糖偏高的現象，特別容易發生在第二及第三孕期間。高血糖對胎兒及媽媽都有不良的影響，如增加巨嬰症、肩難產、新生兒低血糖、子癲前症等發生率，因此，若一旦確診為妊娠糖尿病，需要與醫療團隊密切配合，從飲食及運動著手，並搭配

自我血糖監測，掌握自己的血糖狀況，把對胎兒及媽媽的影響降至最低。通常在妊娠終止後，對糖份耐受異常的情形便會自然消失。

妊娠糖尿病，營養不可少

「營養師，我目前懷孕 28 週，葡萄糖水耐受測試沒有通過，醫師要我做飲食控制，是不是要少吃澱粉類食物？」

許多檢測後發現妊娠糖尿病的媽媽都有類似的問題。澱粉類食物的確

會讓我們血糖上升，但並非越少越好，媽媽的營養也間接影響了胎兒的生長發育，妊娠糖尿病媽媽和其他懷孕媽媽在各類營養素的需求是相同的，只不過需要有計畫的進食含醣食物及調整餐次分配。

妊娠初期不需要特別增加熱量，但要盡可能均衡攝取六大類食物，包含全穀根莖、豆魚肉蛋、奶類、蔬菜、水果及油脂；到了妊娠第二及第三孕期，每日需增加 300 大卡的熱量以因應胎兒及媽媽此時的營養需求，而是否患有妊娠糖尿病也在進入第三孕期前被檢測出來，此時若只是減少含醣食物而未增加蛋白質及脂質的攝取，就會造成熱量不足，建議單純以飲食控制血糖，未使用血糖藥物的媽媽，可將每日三餐，調整為三正餐加上二至三次點心，以少量多餐方式，把含醣食物適量地分配在各餐之中，避免短時間進食大量的醣份，有助於血糖穩定，也可以避免空腹時間過長產生酮體，同時獲得足夠的熱量與營養。

主要讓血糖上升的含醣食物包括全穀根莖類、奶類及水果類，一般建議可以在正餐時規劃二至三份醣類食物，點心則一至二份（註），以正餐舉例，三份的含醣食物大約是普通飯碗（容量 250c.c）七、八分滿的米飯一碗，但若配菜中有其他全穀根莖類食物，

如馬鈴薯、地瓜、玉米、南瓜等，也須列入計算，與米飯做代換，一份的含醣點心可以選擇一個拳頭大的水果或是一杯奶製品。

低 GI 飲食法，控糖好輕鬆

同樣含醣量的食物相比，升糖指數 (Glycemic index, GI) 較低的食物，血糖上升的速度較慢，更有利於血糖控制，低 GI 飲食選擇技巧如下：

1. 避免精製糖，多選擇複合性醣類：添加於甜食及飲料中的精製糖如蔗糖、蜂蜜、黑糖、果糖、煉乳等，由於醣類結構簡單，短時間就能被腸胃道分解吸收，於是血糖快速的上升，而複合性醣類，如米飯、麵粉、根莖類等，尤其含纖維量豐富的全穀、全麥食物，例如：糙米、燕麥、蕎麥麵條等，可以延長停留在腸胃道的時間，血糖較能平緩上升，且全穀、全麥食物相較於精緻的白米、白麵條，有更豐富的維生素及礦物質，其中所含的膳食纖維，讓人更有飽足感，可以說是一舉數得。

2. 減少過度烹調，多吃原態食物：澱粉加熱糊化後，升糖指數會提高，因此煮的糊爛的稀飯、勾芡、羹湯等容易讓血糖波動較大，另外，把水果打成果汁也會提高升糖指數，建議吃原態新鮮水果即可。

3. 餐餐均衡，飲食多樣化：蔬菜類、豆魚肉蛋類及油脂類食物大都是低 GI 食物，因此同一餐當中，若搭配各類食物，也能降低當餐的整體 GI 值，例如一碗陽春麵搭配一碟炒青菜和一些滷豆干、滷蛋，就會比單純只吃一碗陽春麵有更低的 GI 值，不但有助於血糖控制，還能更營養均衡！

除了與營養師討論飲食規劃之外，

準媽媽也需要自我監測血糖，才能確認是否控制在理想範圍，一般建議空腹血糖需 <95mg / dL，飯後一小時 <140mg / dL，飯後兩小時 <120mg / dL，若短期內控制不理想，務必與醫療團隊保持聯繫，討論是否需要進一步調整飲食、運動或用藥治療。

（轉載自振興醫訊第 246 期）

簡易含醣食物代換

（資料來源／糖尿病關懷基金會）

1 份主食 15 公克醣類或碳水化合物



- = 1/4 碗飯 = 1/4 碗糙米飯（五穀飯、薏仁）
- = 1/2 碗稀飯 = 1/2 碗麵條 = 1/2 碗米粉
- = 1/2 碗冬粉 = 1/3 個台灣饅頭
- = 2/3 片土司 = 1 個小餐包 = 1 片蘿蔔糕（小）
- = 3 張餃子皮 = 3 片蘇打餅 = 3 湯匙麥片
- = 1/4 碗蕃薯（芋頭） = 1/4 碗紅豆（綠豆）
- = 1/2 碗南瓜 = 1/3 根玉米

1 份水果 15 公克醣類



- = 1 個柳丁 = 1 個橘子 = 1 個梨子（小）
- = 1 個李子 = 1 個奇異果 = 1 個土芭樂
- = 1/3 個泰國芭樂 = 1 個蘋果（小）
- = 1/2 蘋果（大） = 1 個土芒果
- = 1/2 個愛文芒果 = 1/2 根香蕉 = 1/2 個葡萄柚
- = 1 碗西瓜 = 2/3 碗木瓜 = 2/3 碗哈密瓜
- = 2 個蓮霧 = 2 個棗子 = 5 個荔枝 = 6 粒琵琶
- = 10 粒葡萄



1 份奶類 12 公克醣類



- = 1 盒低脂鮮奶（236 毫升）
- = 3 湯匙低（脫）脂奶粉
- = 4 湯匙全脂奶粉