

【健康營養補給站】 妊娠糖尿病飲食原則



妊娠糖尿病飲食原則



何明華 營養師



妊娠糖尿病

- 妊娠期間胎盤會分泌人類胎盤泌乳素、動情素及黃體素等激素（又稱為荷爾蒙），這些激素刺激乳房發育，準備迎接新生兒，但是同時也會使血糖升高。
- 一般孕婦能夠產生足夠的胰島素使血糖下降，維持正常的血糖濃度，但部分孕婦可能因胰島素製造量不足或作用不良、對碳水化合物的作用減低，

使血糖濃度無法在一定的時間內降至正常範圍，造成懷孕過程中發生高血糖的現象，而此時被診斷的糖尿病稱為妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病的診斷

- 在孕期 24-28 週時，進行 75 克口服葡萄糖耐受試驗（75 g oral glucose tolerance test，75 g OGTT）。
- 三個採血時間點，當其中一個血糖值等於或大於參考值，即診斷為妊娠糖尿病。

採血時間點	參考血糖值
空腹	<92 mg/dL
喝完糖水1小時	<180 mg/dL
喝完糖水2小時	<153 mg/dL

美國糖尿病學會2017年指引

妊娠糖尿病控制不良的影響

- 對孕婦本身的影響
 - 增加生產困難及剖腹產的機會
 - 提高罹患妊娠高血壓與子癲前症的風險
 - 未來發展成為第 2 型糖尿病的風險亦可能增加
- 對新生兒的影響
 - 新生兒黃疸
 - 新生兒低血糖
 - 增加早產的比例及加護病房住院率
 - 肩難產
 - 巨嬰症，當新生兒出生體重過重，未來發生肥胖及第 2 型糖尿病的風險也會增加

妊娠糖尿病的營養治療目標

- 為母親與胎兒的健康提供足夠的營養
- 控制血糖在標準範圍內，並避免過高或過低的波動
- 避免母親發生酮酸血症

- 適當的妊娠期體重增加

身體質量指數*	孕期建議增重範圍
<18.5	12.5-18公斤
18.5-24.9	11.5-16公斤
25-29.9	7-11.5公斤
≥30	5-9公斤(以下)

*身體質量指數(Body Mass Index, BMI)=孕前體重(公斤)/身高²(公尺²)

美國婦產科醫學會

妊娠糖尿病的飲食原則

飲食禁忌

- 避免含糖食物：如鹹甜餅乾、巧克力、冰淇淋、含糖飲料（包含蜂蜜、果汁）、果乾、各式糕點/麵包等。
- 避免加糖、勾芡、裹粉油炸等的烹調方式：如糖醋、三杯、蜜汁、羹湯、各式裹粉炸物等。

飲食原則-依據個人飲食型態，與您的營養師一同訂定飲食計畫

- 均衡飲食、定時定量，避免空腹時間過長，因此每日三餐之外，需再搭配 1-3 次點心。
- 依照營養師的建議，固定每天每餐主要影響血糖的含醣類食物的攝取量。

認識主要影響血糖的含醣類食物-全穀雜糧類/水果類/乳品類及其份量概念

一份全穀雜糧類(含有 15 g 的碳水化合物)

=米 20 g (1/8杯米杯)	=馬鈴薯 90 g (中型1/2個)	=吐司 30 g (1/3-1/2片)
=飯 40 g (1/4碗)	=番薯 55 g (小型1/2個)	=饅頭 30 g (中型1/3個)
=乾麵條 20 g	=山藥 80 g (1塊)	=漢堡麵包 25 g (1/2個)
=熟麵條 60 g (1/2碗)	=蓮藕 100 g	=餐包 30 g (小型1顆)
=乾米粉 20 g	=南瓜 85 g	=蛋餅皮 35 g
=濕米粉 30-50 g (1/2碗)	=玉米粒 85 g (玉米粒2/3根)	=蘿蔔糕 50 g (1塊)
=乾冬粉 15 g (1/2把)	=乾紅豆/綠豆 25 g (2湯匙)	=燒餅 20 g (1/4個)
=餃子皮 30 g (3張)	=栗子 20 g (大顆3粒)	=麥片 20 g (3湯匙)
=餛飩皮 30 g (3-7張)	=皇帝豆 65 g	=蘇打餅乾 20 g (3片)

衛生福利部國民健康署2019食物代換表

※玉米筍屬於蔬菜類，玉米屬於全穀雜糧類

一份乳品類(含有 15 g 的碳水化合物)

=牛奶 280-300 mL

※其他乳製品 如無加糖優酪乳/無加糖優格/一般奶粉

請依產品包裝之營養標示計算 15 g 的碳水化合物為一份

一份水果類(含有 15 g 的碳水化合物)

=0.8-1 平碗 優先選擇低升糖指數者(低 GI 飲食)

=香蕉 1 小根或正常大小半根

※大番茄屬於蔬菜類，小番茄屬於水果

- 選擇低升糖指數食物（低 GI 飲食）。

GI (Glycemic index)，中文稱為「升糖指數」，代表我們吃進去的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。

影響食物升糖指數的因素	舉例 (低GI<高GI)
食物本身澱粉的可消化性	糙米<糯米
食物營養素成份	小碗麵+青菜+蛋<大碗麵
食物的型態	水果<果汁
纖維的含量	胚芽飯<白飯
烹調方式	乾飯<稀飯
來源產地、品種、成熟度及烹調加工 方式也會影響食物的升糖指數	

福利部國民健康署健康九九網站

- 可適量增加豆魚蛋肉類、蔬菜類、油脂及堅果種子類的攝取。

妊娠糖尿病的血糖控制目標

採血時間點	參考血糖值
空腹	<95 mg/dL
飯後1小時	<140 mg/dL
飯後2小時	<120 mg/dL

美國糖尿病學會2017年指引

- 嚴密的血糖控制可藉由飲食紀錄、自我血糖監測，以及適當的身體活動

等三方面執行

在婦產科醫師認可胎兒安全無虞的情況下，孕期仍鼓勵進行適當的身體活動，如走路、游泳或孕婦瑜珈等，亦可從每餐餐後散步 15-20 分鐘開始嘗試。

小叮嚀

1. 懷孕期間避免採取任何極端的飲食方式（如嚴格限制每日總熱量攝取或完全不吃澱粉類等），以免造成母親及胎兒營養攝取不足。
2. 若妊娠糖尿病患者的血糖控制方式調整為需要施打胰島素或服用血糖藥，請記得再次和醫師或營養師討論並調整飲食計畫。
3. 若您是孕前已診斷為糖尿病的患者，孕期的飲食原則及血糖控制目標與妊娠糖尿病患者相同，但飲食計畫需配合血糖用藥情形，因此也建議您向營養師諮詢，作個別化的餐次安排。

營養室營養師 何明華

