

懷孕婦女在 24~28 週會進行例行性妊娠糖尿病篩檢，以口服葡萄糖水負荷測試血糖反應，若血糖高於標準，則必須進行飲食控制，以避免孕期高血糖可能產生的風險，包括：妊娠高血壓、羊水過多、胎兒先天畸形、巨嬰症等。而有妊娠糖尿病的媽媽們，日常飲食也要調整，才能兼顧血糖控制及孕期一人吃兩人補所需的營養。

要點 1：先瞭解孕期熱量及營養所需

即使要控制血糖，應該調整六大類食物攝取比例，而不是一味減少總熱量或醣份的攝取。三大營養素之比例建議調整為：醣類佔總熱量的 35~45%，蛋白質為 20~25%，脂肪為 35~40%。而孕期中需特別注意葉酸、維生素 B 群、維生素 D、E、鈣等營養素是否攝取足夠，故控制血糖的同時，亦需注意食物的營養價值及多元化搭配。

要點 2：擇好食，認識 GI 值

食物升糖指數 (Glycemic Index, GI)，是進食後影響血糖上升的指標數值，GI 值越高，食用後越容易使血糖升高。影響食物 GI 值的因素有：食物本身的可消化性 (多醣類的 GI 值較單醣類低)、營養組成 (醣類含量愈多的 GI 值愈高)、食物型態 (塊狀食物 GI 值較碎糊狀食物低)、纖維質含量 (高纖食物 GI 值較低) 等。

要點 3：調整六大類食物攝取比例

控制高醣類的食物-全穀根莖類、低脂乳品類及水果類；增加豆魚肉蛋類攝取；每日建議烹調用油約為 4 份 (5ml/份)、及 1 份的堅果類 (約 7~8g/份)，堅果類富含單元不飽和脂肪酸、 ω -3 脂肪酸、維生素 E、鈣、鎂是優質油脂來源；攝取足量高纖低卡的蔬菜，不但可協助降低當餐 GI 值、緩解懷孕後期易便秘的問題。

要點 4：定時定量、少量多餐

為避免餐後血糖波動過大，除了定時定量、避免大小餐之外，應少量多餐攝取。除正餐之外，可選擇將水果、低脂乳品類、部份全穀根莖類，分配至每日 3~4 次的點心。點心選擇應避免高度加工的精緻食物；可以將優質食材多樣化搭配，如：中型烤地瓜半個+無糖豆漿 1 杯、水果 1 份+低脂乳品 1 杯。

要點 5：避免重口味，適量鹽份攝取

妊娠糖尿病人得到妊娠高血壓的機率較高，故飲食上亦需避免重口味、加工食品，例：泡麵、洋芋片、蜜餞、醃漬類、重口味的醬料等。

(文章來源：汐止國泰綜合醫院營養組營養師盧映竹)

全文網址：<http://times.hinet.net/news/19502872>