



孕媽咪 5 招遠離妊娠糖尿病

控糖輕鬆零負擔

文·圖／國民健康署

懷孕期間，孕婦過高的血糖會通過胎盤而影響到胎兒，可能會造成胎兒過大、肩難產、新生兒低血糖、黃疸等風險；對孕婦而言，則增加剖腹產率，提高產後發生典型糖尿病之風險。

依據110年7月1日至112年6月30日之孕婦產檢資料統計，孕婦在懷孕第24-28週接受產檢妊娠糖尿病篩檢服務超過23萬人次，初步發現異常率約17.2%，大約每6位孕媽咪，就有1位有妊娠糖尿病。國外文獻亦指出，在懷孕過程中患有妊娠糖尿病的婦女罹患第二型糖尿病的風險，較未患妊娠糖尿病婦女，增加了10倍；而且產後10年第二型糖尿病的發病率達20%，之後每10年再增加10%，千萬不可大意或輕忽。

掌握控糖 5 招 媽媽寶寶都健康

國民健康署吳昭軍署長提醒，妊娠糖尿病的孕婦，其母嬰併發症風險相對較高，為降低妊娠風險，提供準爸媽控糖5招的飲食新選擇，提升準爸媽之孕期健康飲食知能，另提醒孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加的速度，確保媽媽寶寶都健康：

六大類均衡攝取

均衡攝取全穀雜糧類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類和豆魚蛋肉類，並多食用富含纖維的食物（如：蔬菜、糙米、燕麥等），避免加工或醃製食物；烹調食物宜採清蒸、水煮、涼拌等方式，養成孕期定時定量的飲食習慣。

優質澱粉不可少

孕期需攝取適量碳水化合物，以供胎兒發育所需。建議選擇富含纖維的全穀雜糧類，如：糙米、地瓜、南瓜等，可避免血糖急速上升，減少攝取含精緻澱粉的碳水化合物，如：麵包、麵條。

高纖飲食可控糖

足夠的纖維素能幫助準媽咪維持腸道健康、促進蠕動、預防便秘及幫助血糖穩定，又可以提供飽足感，建議每餐至少攝取一個拳頭大的蔬菜份量，且含兩種以上的蔬菜，以深綠色蔬菜尤佳，如：銀魚莧菜、蒜炒菠菜、清炒芥藍等，另外水果份量要控制，一餐約一個拳頭大。

少量多餐更穩糖

一次大量進食易造成孕媽咪血糖快速上升，建議以三次正餐搭配1-3次小點心，少量多餐、定食定量的方式進食。點心建議以奶製品為主可增加鈣質的攝取量，如：鮮奶240ml、無糖優格250ml；或綜合堅果一茶匙（5公克）、茶葉蛋一顆等，較不影響血糖起伏。

NG食物停看聽

注意食物中隱形的加工碳水化合物會影響血糖變化，且較沒有飽足感，宜減量攝取，如：甜不辣、丸子、肉羹、炸雞（外裹的粉）等，並避免或減少油炸、糖醋、燴（勾芡）等烹調方式的食物。

妊娠糖尿病標準
符合以下三項當中一項(含)以上，即診斷為妊娠糖尿病

5招控糖零負擔

- 少量多餐更穩糖
- 高纖飲食可控糖
- 優質澱粉不可少
- 2-3次小點心
- NG食物停看聽

葡萄糖耐受試驗(75克OGTT)

- 空腹血糖 ≥ 92 mg/dL
- 口服葡萄糖後一小時血糖 ≥ 180 mg/dL
- 口服葡萄糖後二小時血糖 ≥ 153 mg/dL

HPA 衛安醫院

定期接受產前檢查 善用孕產衛教資源

為幫助孕媽咪瞭解自己和寶寶的健康狀況，國民健康署提供14次公費產檢，包含2次貧血檢驗（建議檢驗週數分別為第12週前與第24週至28週之間）、3次一般超音波、妊娠第24-28週妊娠糖尿病篩檢、第35-37週產前乙型鏈球菌篩檢及2次產前一對一衛教指導，請孕媽咪定期接受產檢，以早期發現及早治療。

準爸媽們若在日常生活中有飲食攝取的疑問，建議可找醫師或營養師諮詢改善飲食習慣。如有孕期照護問題，可至國民健康署健康九九+網站－孕媽咪好孕館，或孕產婦關懷網站查詢相關資訊，或撥打孕產婦關懷諮詢專線0800-870-870（國語諧音：抱緊您，抱緊您），將有專業人員為您服務，歡迎準爸媽們多加利用。☎