

妊娠糖尿病飲食

● 妊娠糖尿病定義

- 妊娠糖尿病是指懷孕時出現葡萄糖耐受性不良的情形，可在懷孕期間的任何時間發生，但最常發生在懷孕第二期的中期。妊娠糖尿病的危險因子，包括：肥胖或家族一等親中有人罹患糖尿病。由於孕婦很少有症狀，因此，建議一般孕婦應在懷孕的第24~28週時，做妊娠糖尿病的篩檢。
- 妊娠糖尿病孕婦應做完整的營養評估，予以適當醫療營養治療，但仍至少有三分之一的患者，尚需使用胰島素來控制血糖。所以治療應包括飲食計畫及胰島素治療等，糖尿病相關代謝指標的監控及產後照料與追蹤。

● 危險因子

妊娠糖尿病的高危險群包括肥胖者、曾有妊娠糖尿病的病史、生過巨嬰、有很強的糖尿病家族史、高齡孕婦、曾有妊娠毒血症等。

● 妊娠糖尿病營養治療原則

妊娠糖尿病孕婦的營養需要量與一般孕婦相同。飲食除提供孕婦和胎兒所需的營養外，最重要的是使孕婦血糖控制在良好的範圍並避免酮體的產生。

- 懷孕體重增加的建議量請參考孕乳婦飲食。
- 熱量與一般孕婦相同，第一期不必另外增加熱量，而第二、三期則每日各增加300大卡熱量。肥胖的糖尿病孕婦，依其肥胖的程度，將熱量攝取限制於1200~1800大卡/天（24大卡/公斤），少量多餐並密切監測血糖及尿酮。

● 飲食設計原則

- 營養素建議佔總熱量的分配如下：碳水化合物佔40~45%、蛋白質佔20%、脂肪佔30~40%，以少量多餐方式進食，增加夜點，以避免空腹過久、酮體產生。
- 妊娠糖尿病飲食計畫並非都是一成不變的，應依病患平時的個人飲食習慣、體重的變化、胎兒的生長及血糖控制模式等的不同，而採取個別差異的飲食計畫。

懷孕時血糖控制目標

空腹	≤ 95 mg/Dl	夜間	不能低於60mg/dl
飯後1小時	< 140 mg/Dl	全天空平均	100 mg/Dl
飯後2小時	< 120 mg/Dl	糖化血色素	≤6%

資料來源：美國婦產科學院

懷孕期間體重增加建議

	全程體重增加建議（公斤）	第一期體重增加建議（公斤）	第二、三期體重增加建議（公斤）
體重較輕者 （BMI < 18）	12.5-18公斤	2-3公斤	0.49公斤
體重正常者 （BMI 18-24）	11.5-16公斤	1.6公斤	0.44公斤
體重較重者 （BMI 24-30）	7-11.5公斤	0.9公斤	0.3 公斤
體重肥胖者 （BMI > 30）	6公斤		

身體質量指數（BMI）= 體重（公斤）÷ 身高（公尺）²

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239（營養課）

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30