

孕婦糖尿病飲食規則

Principles of Gestational Diabetic Diet

懷孕婦女在懷孕期間血糖升高稱之為孕期糖尿（GDM）。孕期糖尿通常在懷孕 24 至 28 週開始。雖然有些婦女在嬰兒出生後依然有糖尿的問題，但大部分的婦女在孕期過後都會恢復正常的血糖。

若母親在懷孕期不好好地控制糖尿病，這不但會影響嬰兒日後的健康，而且在臨盤時可能發生併發症。所以，如果你被診斷出患有孕期糖尿，請參考以下的指引以幫助你控制你的血糖。

1. 每日包括六小餐（三餐加三次小吃），最好每二至三小時吃一餐。
2. 餐後步行可以幫助降低血糖。在未實行運動前，應請教醫生。
3. 多選用含高纖維質的食品，例如糙米、乾豆、全麥麵包、麥片、鮮果、蔬菜，但份量要適當。
4. 早餐份量要比較少，並且不要含大量澱粉質，因早上血糖較為偏高。

避免早上喝果汁或吃水果，牛奶份量不要超過半杯（四安士）。

5. 避免吃加工食品如五穀片（Cereal）或即食麵。
6. 在食物及飲料中減少用糖（沙糖、黃糖、冰糖、片糖、蜜糖）。
7. 減少或避免吃含有糖份的食品、飲料和調味品，例如果醬、果汁、糖果、各類甜品、甜酸食品、汽水、煉奶、甜豆漿、燒烤醬、海鮮醬、甜麵醬、酸梅醬、蠔油、日本甜豉油。
8. 避免喝酒。
9. 減少喝含有咖啡鹼的飲品，例如咖啡、茶。
10. 減少吃煎炸、煎炒或肥膩食物，肉類應切除脂肪和皮。
11. 可以用少量植物油煮食。烹飪方法多選用蒸、炆、灼、煲、燉、焗。

食物種類

澱粉質*

粥、粉、麵、飯、麵包、麥片、梳打餅乾、薯仔、蕃薯、芋頭、粟米、乾豆（眉豆、黑豆、黃豆、綠豆等）

蛋白質

瘦肉 — 豬、牛、雞、鴨、火雞、乳鴿

海鮮 — 魚、蟹、帶子、蜆、蠔、鮑魚、龍蝦、蝦。

豆腐、蛋、花生醬、芝士、果仁、種子可以代替肉類。

蔬菜

各種瓜菜

水果*

新鮮

牛奶*

脫脂（Fat Free）或低脂（1% LowFat）鮮奶及淡奶（Evaporated Milk）加鈣純豆漿

脂肪

各類植物油（Vegetable Oil）例如：芥菜子油（Canola Oil）、橄欖油（Olive Oil）、粟米油（Corn Oil）、黃豆油（Soybean Oil）、人造牛油（Margarine）、沙律醬。

*這些食品含有碳水化合物，若進食過量會增高血糖。

華人社區健康資源中心編譯 - 1993 年版權所有
01/2010 修正
©1993 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010