

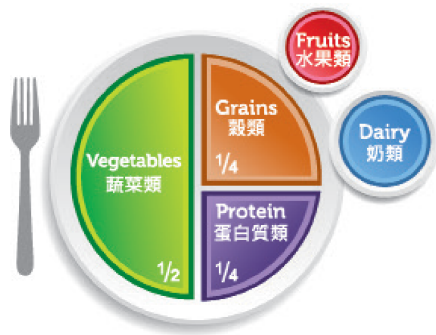
## 孕婦糖尿病飲食規則

### Principles of Gestational Diabetes Diet

懷孕婦女在懷孕期間血糖升高稱之為孕期糖尿病（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病的問題，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。

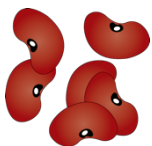
1. 每日包括六小餐（三餐加三次小吃），最好每二至三小時吃一餐。



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. 早餐不要含大量澱粉質，因早上血糖較為偏高。避免飲果汁或吃水果（主要是單糖）、五穀片（Cereal）和牛奶。
5. 避免吃加工食品如即食麵和冷凍餐。
6. 在食物及飲料中減少用糖（沙糖、黃糖、冰糖、片糖、糖漿、蜜糖等）。
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、日本甜豉油等。
8. 避免喝酒。
9. 減少喝含有咖啡鹼的飲品，例如咖啡和茶。
10. 減少吃肥膩、煎炸或煎炒食物，肉類應切除脂肪和皮。
11. 烹飪方法多選用蒸、燉、灼、煲、燉、焗。烹飪時用少量的油。選擇液體油，例如菜籽油或橄欖油。每日可使用約 5-6 茶匙油。

## 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。

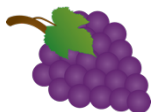


### 蔬菜

新鮮蔬菜

無鹽罐裝/幹/冷凍蔬菜

\*一些蔬菜，如薯仔和南瓜，澱粉含量高，應適量食用。



### 水果\*

新鮮水果

無糖罐裝/幹/冷凍水果



### 牛奶\*

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



### 脂肪

各類植物油 (Vegetable oil) 例如：芥菜子油 (Canola oil) 、橄欖油 (Olive oil) 、牛油果油 (Avocado oil) 、粟米油 (Corn oil) 、黃豆油 (Soybean oil) 和人造牛油 (Margarine) 、沙律醬、蛋黃醬。

\*這些食品含有碳水化合物，若進食過量會增高血糖。

## 糖尿病孕婦食譜樣本

### Sample Meal Plan for Gestational Diabetes

2,000 – 2,200 卡路里



#### 早餐

- 一碗麥片
- 一隻蛋（每星期三至四隻）
- 八安士無糖加鈣純豆漿

#### 小吃

- 一個水果（小形）
- 一安士無鹽果仁

#### 午餐

- 一碗全麥麵或通心粉
- 三安士魚、肉、家禽、豆腐或植物蛋白類
- 一碗煮熟的低澱粉質蔬菜
- 一碗湯



#### 小吃

- 一個水果（小形）
- 半杯希臘酸奶

#### 晚餐

- 一碗糙米飯
- 三安士魚、肉、家禽、豆腐或植物蛋白類
- 一碗煮熟的低澱粉質蔬菜
- 一碗湯

#### 小吃

- 五片全麥餅乾
- 1½ 安士芝士

