



▲妊娠糖尿控制得好，母嬰都健康。



余思行誕下六磅三盎司的健康寶寶。

為甚麼會有妊娠糖尿病？

妊娠期糖尿病（Gestational Diabetes Mellitus, GDM）是指女士在懷孕前沒有糖尿病，而在懷孕期間出現高血糖水平。一般孕婦需要在懷孕第二十四至二十八周進行葡萄糖耐量測試（俗稱糖水測試），高危孕婦包括高齡婦（三十歲或以上）、家族有妊娠糖尿病遺傳病史、曾誕下重磅（超過九磅）嬰兒、本身超重或肥胖和卵巢多囊綜合症患者，建議可以提早測試。

在懷孕期間因荷爾蒙改變，

導致孕婦胰島素敏感度降低，產生胰島素抗阻，令身體無法耗盡從食物中吸收的糖分，引至血液中的糖分過高。

如果孕婦能將病情控制得宜，妊娠糖尿病會隨着生產後消失。但若控制得不好，妊娠糖尿病會增加懷孕風險，包括高血壓、子癲前症、羊水過多、早產、胎兒過重（超過九磅）、肩難產、畸胎、胎死腹中等。即使胎兒安全出世，嬰兒日後患糖尿病或代謝綜合症的機會亦會增加。

妊娠糖尿控制得宜 有助減磅

余思行以親身經歷向大家講解妊娠糖尿病患者飲食要注意的地方，其實妊娠糖尿病並不可怕，飲食上多加注意，少食多餐，少吃碳水化合物，飲食得宜更有助減磅瘦身！

孕婦需按照孕前的身高體重指數（BMI）計算懷孕期間的理想體重增幅，余思行指出，「過輕或過重的女士亦可藉着懷孕這個最佳時期控制體重。」以正常BMI女士來說，整個懷孕期如果可以重二十五至三十五磅為之理想，在中至後孕期每星期重大約一磅左右。她又指出，「患有妊娠糖尿病孕婦由於要控制飲食，避免高甜及高脂肪的食物，實行健康飲食來攝取均衡營養，從而控制血糖，所以想在懷孕期間控制體重會比普通孕婦容易。」

▶ 過輕或過重女士可藉着懷孕期控制體重。



藥物控制血糖



▲隨身帶備糖果或餅乾可避免血糖過低而出現暈眩。

妊娠糖尿病情況較嚴重的孕婦需要注射胰島素，以平衡體內血糖水平。但注射過高劑量的胰島素會導致低血糖水平，而注射胰島素後未有定時進食亦有可能會使血糖過低而出現暈眩情況，因此應該帶備一些餅乾或糖果以便不時之需。

健康飲食及運動控制血糖

大多數孕婦可以通過飲食和運動來管理她們的妊娠期糖尿病，建議餐後步行十五至三十分鐘，對減低血糖尤為有效。另外，監測血糖亦非常重要，醫生一般會建議孕婦在空腹及早、午、晚用餐後兩小時監測血糖水平。

妊娠糖尿病患者早上空腹的血糖應低於5.1mmol/L，而用餐後兩小時的血糖應低於6.8mmol/L，指標控制較普通糖尿病患者嚴格，因此飲食亦需要比普通糖尿病患者更小心。孕婦應少食多餐，每四至五小時進食正餐或小食，血糖會較為理想。而攝入含豐富纖維的全穀物類、水果或蔬菜也有助控制血糖。

有需要便諮詢營養師及糖尿病專科護士的意見，認識糖尿病及監測血糖的方法，而營養師會按你的個人喜好及身體狀況設計最適合的餐單。

余思行又提醒孕婦盡可能吃得清淡一點，家中煮食或上班時自製飯盒為佳，因為餐廳的食物醬料甚多，用餐後量度的血糖水平很容易超標，因此要更加小心挑選。

◀黃豆類食物對身體有益。



◀高纖食物有助控制血糖。



患有妊娠糖尿病的孕婦如何能在日常飲食入手，以控制血糖水平？余思行有以下五個建議：

① 控制糖分攝取量：控制每天糖分的攝取量，在食物及飲料中減少用糖，如飲品可選擇「走甜」或以清水代替果汁，一星期只吃一次甜品等。

② 注意碳水化合物份量及平均分布：每餐大概可以進食三十至五十克碳水化合物，含有碳水化合物的食物包括五穀類、水果及奶類食品。

③ 進食足夠纖維：每次正餐（午、晚）一定要進食一碗熟菜以上，每天要吃二至三份水果（一份水果等於一個小蘋果或半隻香蕉）；應選擇高纖食物，如紅米、糙米、麥包及麥皮。

④ 減少攝取油分：避免吃煎、炒、炸或肥膩食物，盡量使用少量食油煮食。



◀懷孕期間無需刻意吸收油分。

⑤ 攝取適量蛋白質：建議每次正餐可以吃三至四兩（120-160克）蛋白質食物，如肉類、魚類或豆製品。



◀孕婦應從肉類吸收適量蛋白質。

無懼

妊娠糖尿

吃得健康

孕婦必須注重飲食，胎兒才能吸收足夠營養。但患有妊娠糖尿病的孕婦則要限制飲食，多種食物不適合食用，究竟妊娠糖尿孕婦應該如何挑選合適的食物，控制糖分的攝取之餘，又能確保嬰兒的健康？

今期由營養師為大家講解。



撰文：廖欣楊 設計：美術組

養和醫院高級營養師
余思行

妊娠糖尿病血糖診斷指標



早上空腹的血糖 (mmol/L) ≥ 5.1

或

口服糖水一小時後血糖值 (mmol/L) ≥ 10.0

或

口服糖水兩小時後血糖值 (mmol/L) ≥ 8.5