孕中期
文章

妊娠糖尿病飲食建議：控制血糖，戰勝孕中期妊娠糖尿病

二月 14, 2021

1 MIN

今天回醫院做產檢時，醫師告訴我有糖尿病的跡象，可是我懷孕前並沒有糖尿病啊？這是怎麼回事？糖尿病其實分三型，其中一種在孕期常常聽到，正是「妊娠糖尿病」。
約2%-10%的媽媽，在原先沒有糖尿病症狀的情形下，於懷孕期間會檢測出現血糖過高的情形。

妊娠糖尿病聽起來很可怕，但其實可以透過血糖控制，在生產後痊癒。**本文將詳細介紹妊娠糖尿病，並與孕媽咪分享，如何從飲食面控制血糖、從生活面改善妊娠糖尿病**，讓孕媽咪順利度孕期，戰勝妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病是因體內荷爾蒙分泌增加，胰島素的需要量變大，導致血糖濃度無法降回到正常水平

妊娠糖尿病的發生，是因為孕婦體內荷爾蒙濃度升高，細胞對於胰島素的耐受性提高，因此需要更高的胰島素濃度，才能降低血糖，使血糖濃度回到正常值，這時候，若胰臟製造的胰島素不足以用來維持正常的血糖，就會發生「妊娠糖尿病」。因此懷孕時，胰島細胞必須分泌更多的胰島素，才能使血糖濃度降低，長期下來，胰島細胞因負擔過重，若無法正常運作，孕婦就很容易得到妊娠糖尿病。

不過，通常生產完後荷爾蒙會再度恢復平衡，糖尿病症狀也會自動痊癒。但孕婦在孕期間血糖控制不良、體重增加太多、或具家族遺傳史等，皆有可能增加產後血糖無法恢復正常值，引發糖尿病的發生。

妊娠糖尿病症狀並不明顯，需要孕媽咪仔細觀察生活變化

妊娠糖尿病，雖然會讓孕婦出現高血糖的情形，但其他症狀卻不明顯。因此對於許多孕婦來說，妊

娠糖尿病非常難以察覺。**如果孕婦發現自己，近日吃多、喝多、尿多，但體重卻有往下掉的跡象**，媽咪就要有警覺，自己可能得了妊娠糖尿病！

雖然妊娠糖尿病，大多會在生產後痊癒。如果孕婦在妊娠糖尿病期間，不好好控制血糖，本身發生妊娠高血壓或子癲前症的風險也會隨之提升；另一方面，因媽媽血液與臍帶相連，過高的血糖會通過胎盤，使胎兒處於高血糖狀態。當胎兒血糖長期過高，體重除了會較正常胎兒重，增加巨嬰症的風險外，新生兒黃疸、新生兒低血糖、早產的比例及新生兒加護病房住院率皆會顯著提高。因此，為了新生兒的健康，一旦發現罹患妊娠糖尿病，積極的血糖控制是必須的。

面對妊娠糖尿病，若不加以控制血糖，未來恐引發糖尿病，更會傷害胎兒

以下是得到妊娠糖尿病，不加以控制血糖，可能對媽媽及胎兒造成的影響。

(1) 無論是懷孕前糖尿病，或是懷孕中發生的妊娠糖尿病，對媽媽的影響：

1. 容易引發媽媽妊娠高血壓
2. 容易引發媽媽子癲前症
3. 容易引發未來第二型糖尿病

(2) 無論是懷孕前糖尿病，或懷孕中發生的妊娠糖尿病，放著不管對寶寶的影響：

1. 胎兒容易早產
2. 胎兒存活率下降
3. 出生體重過重或巨嬰
4. 新生兒黃疸
5. 新生兒低血糖
6. 日後發生代謝症候群的風險增加（如:肥胖與第二型糖尿病風險）

在懷孕期間，若不好好控制血糖，對孕婦及寶寶的影響甚巨。但媽媽們也別太擔心，只要遵從營養師的飲食建議，以及醫護人員的指導，無論是有或沒有妊娠糖尿病的媽媽，都可以在孕期中一邊控制血糖、一邊攝取到孕期必需營養！

妊娠糖尿病飲食建議：孕婦想要控制血糖，先從少量多餐開始

想要改善妊娠糖尿病，調整飲食來控制血糖，絕對是妊娠糖尿病孕婦的首要課題。特別是孕媽咪，要提供胎兒成長足夠的營養，熱量不能少，蛋白質、鈣、鐵等孕期營養，也需要均衡攝取。因此，妊娠糖尿病飲食關鍵，在於提升飲食品質，並維持血糖平穩。

以下分享糖尿病飲食建議，讓媽媽成功控制血糖，遠離妊娠糖尿病：

1. **少量多餐，維持血糖平穩**

   透過將原本三餐的量，妥善分配在五餐上，可以避免媽媽身體血糖波動太大，幫助血糖維持平穩，還能避免過度肌餓造成酮體*產生、過度累積而傷害胎兒。

2. **適量的醣類攝取，避免熱量不足**

   攝取適量的醣類，不僅能提供寶寶足夠能量，還能避免孕婦熱量不夠、飢餓，導致酮體產生、過度累積而傷害胎兒。

3. **食用低升醣指數(GI)*的食物，穩定血糖變化**

   通常低升醣指數食物含有豐富纖維質，可以減緩葡萄糖吸收速度、穩定血糖跟胰島素變化，是妊娠糖尿病孕婦的首選食物。

低升醣指數食物包含：
(1) 主食：糙米飯跟五穀飯（特別注意烤馬鈴薯、地瓜、貝果等都屬於GI值**高的食物）。
(2) 蔬菜：可以放心吃，注意烹調用油即可，是非常好增加飽足感的來源。
(3) 水果：各式水果均可，但需重視一日整個水果量，建議各式水果一天兩碗（註：一碗為容量約240毫升的標準碗），其中木瓜、芭樂都是很好的選項。提醒媽咪不要用果汁來取代水果，一杯果汁，就很容易超過一天建議攝取量。

延伸閱讀：

懷孕中期飲食-怎麼做可以預防妊娠糖尿病呢？

妊娠糖尿病從生活面開始改善，有效控制血糖從規律運動開始

想要戰勝妊娠糖尿病、保持血糖穩定，飲食調整還不夠，更需要從生活面開始改變。以下介紹三個生活小方法，幫助孕媽咪有效控制血糖，積極戰勝妊娠糖尿病。

1. ## 規律的運動可以幫助血糖下降

   規律運動，能為妊娠糖尿病孕婦帶來許多好處，建議運動不超過一小時，走路適合所有的婦女，走路 15-20 分鐘可降低 20-40 mg/dL 的血糖。因此，運動能有效控制血糖外，還能改善妊娠不適症狀，如噁心、想吐。

2. ## 時時監測血糖值以了解控制成效

   血糖值的理想範圍，依空腹與飯後會有所不同。根據台灣妊娠糖尿病照護指引，建議妊娠糖尿病孕婦血糖控制目標：空腹 ≤ 95 mg/ dL□餐後一小時 ≤ 140 mg/dL□餐後兩小時 ≤ 120 mg/dL□因此建議孕媽咪，在每一餐飯後，應測量血糖值，確認血糖控制成效。

3. ## 在專業醫師的診斷下定時施打胰島素，協助血糖控制

   倘若孕婦在飲食及生活習慣調整後，仍無法有效控制血糖，建議開始透過降血糖藥物來治療。而遵照專業醫師指示，定時施打胰島素，能夠非常有效控制血糖，並改善妊娠糖尿病。

若診斷出妊娠糖尿病，除了日常血糖控制外，也要記得定期回診

提醒各位孕媽咪，**若確定得到妊娠糖尿病，請務必定期回診，接受醫師及營養師的治療與建議。**妊娠糖尿病，雖然是許多孕婦在懷孕期間的惡夢，但只要掌握正確的觀念，就能讓血糖保持穩定，戰勝妊娠糖尿病！

飲食+運動+補充特殊專業營養保健 幫助血糖平穩

營養師建議，實證研究，採「飲食+運動+專業營養保健品」複合方式，比起單一措施更可有效穩定

血糖，比如，孕媽咪可以選擇加強補充足量比例「乳雙歧桿菌+鼠李糖乳酸桿菌+肌醇」的專業營養保健品，幫助血糖平穩。根據臨床研究，有妊娠糖尿病的孕媽咪，經飲食調整搭配「肌醇」補充後，血糖控制達標率可達90%！(註1)若以「肌醇+乳雙歧桿菌+鼠李糖乳酸桿菌」一起補充，研究報告顯示可有效降低68%妊娠糖尿病發生風險。(註2)

註1 Kulshrestha V et al., Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2021 May;260:42-47

註2 Reyes-Muñoz et al., Gac. Médica De México, 2021

妊娠糖尿病原因-聽說孕中期開始容易出現妊娠糖尿病，到底什麼是妊娠糖尿病呢?



一般媽咪吃甜食和水果是不會導致妊娠糖尿病的。所謂的「妊娠糖尿病」是指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象。

受到懷孕荷爾蒙的影響，媽媽身體對碳水化合物耐受性不良，出現高血糖現象；在有家族遺傳病史的情況下，如果媽媽又有肥胖問題，更容易發生妊娠糖尿病！