孕中期
文章

懷孕中期飲食-怎麼做可以預防妊娠糖尿病呢？

二月 14, 2021

1 MIN



如何預防妊娠糖尿病：

Do

1. 維持整個孕期適當的體重及熱量攝取
2. 總熱量不變下，少量多餐，如此可使血糖較平穩

3. 任何一種水果都可以吃，但要適量

4. 選擇含纖維素較高的蔬菜，如竹筍、芥藍菜、韭菜、韭菜花等， 米飯也可以加糙米、胚芽米、燕麥片等等

5. 調整飲食的烹調方法：如炸雞改成烤雞或白斬雞(去皮)、煎豬排改成滷豬排或白切肉、炸豆腐改成涼拌豆腐等等。

Don't

1. 避免體重增加過快

2. 暴飲暴食

3. 避免食用果汁，如一杯柳丁汁就含有三、四顆方糖的量，容易影響血糖控制

4. 避免精緻加工的高糖類食物，像是珍珠奶茶、巧克力、蛋糕等

若經診斷患有妊娠糖尿病，須向營養師作營養諮詢，提供正確的飲食方式(妊娠糖尿病飲食菜單)，在不影響胎兒生長的情況下，控制熱量的攝取，尤其澱粉類和甜食的攝取量比例上須予以降低。

含肌醇+鼠李糖乳酸桿菌+乳雙歧桿菌的孕期營養品，能助孕媽咪降低罹患妊娠糖尿病機率

營養師指出，「根據最新實證研究，妊娠糖尿病高風險的孕婦，在孕中期(12-14周)同時攝取足量比例，含有4克肌醇+10億菌落數鼠李糖乳酸桿菌+10億菌落數乳雙歧桿菌的孕期營養補充品，連續補充14周以上，可顯著降低妊娠糖尿病的發生率達39%，同時幫助降低孕媽的空腹血糖值。」

而在考慮含黃金3重平衡因子【肌醇+鼠李糖乳酸桿菌+乳雙歧桿菌】的孕期營養補充品時，營養師也建議國際知名品牌是比較理想的選擇 ： 具有嚴格的原料與製程控管，食品品質比較穩定，讓媽媽吃得安心。

「妊娠糖尿病可能發生於每一位孕婦的懷孕過程，應積極預防，避免血糖過高而影響寶寶一輩子神經、智力，體格等健康發展」孕媽咪們可以透過加強血糖控制的孕期營養補充品，搭配均衡飲食及運動，幫助擺脫甜蜜負擔，讓自己能夠安心平穩度過孕期，降低罹患妊娠糖尿病的機率，和寶寶一起迎向健康長大的開心時刻!