妊娠糖尿媽媽食物選擇停看聽

妊娠糖尿病是指在懷孕期間以75克葡萄糖水耐受試驗，經3段血糖檢測，有一項或一項以上異常就算妊娠糖尿病，目前在台灣沒有大規模的研究證實台灣的妊娠糖尿病盛行率，但來營養諮詢的妊娠糖尿媽媽有上升趨勢。若未能於孕期期間將血糖控制穩定，對媽媽及寶寶都會增加危害風險；以下跟大家分享妊娠糖尿媽媽在食物的選擇應如何管理，吃出營養對抗高血糖及體脂肪增加。

文 / 賴冠菁
新竹國泰綜合醫院營養師

控醣飲食很重要　均衡飲食是根基

治療懷孕婦女的高血糖，首要且不能忽略的是生活習慣的改變，如果生活習慣的改變無法達到血糖控制目標，才會考慮開始藥物合併治療。想要透過飲食管控血糖，均衡飲食是重要的一環，而減醣飲食更為重要。

醣類就是食物中的碳水化合物，分成單醣、雙醣、寡糖及多醣，而單醣及雙醣是分子較小的醣類，人體吸收相當快，因此妊娠糖尿媽媽血糖想管理良好，須減少小分子的醣類，多攝取富含纖維質的多醣類食物。簡單來說，就是不要攝取額外加糖的飲品或甜品，而攝取天然的多醣類食物。

均衡飲食就是每日都能攝取到六大類食物；分別為全穀雜糧類，乳品類，水果類，豆魚蛋肉類，蔬菜類及油脂與堅果種子類，攝取足夠的膳食纖維有助於降低食物升糖指數，所以想要輕鬆控糖，就是要增加膳食纖維的攝取及選擇低升糖的食物，並控管攝取的份量。要記得吃澱粉的同時就要搭配吃蔬菜纖維及蛋白質，簡單的每餐進食口訣就是**菜**(煮熟蔬菜>=1碗)→**肉**(例如瘦肉或魚肉4-5湯匙約手掌心大小1塊或田字型豆腐1塊+小方豆干1塊+蛋1顆)→**飯**(全穀雜糧飯3/4碗)。每天水果2-3份(1份相當於柳丁大小1顆)及低脂乳品1-1.5份(1份相當於240c.c.的鮮奶或3湯匙的奶粉)，需分成多次點心吃，避免果糖及乳糖吃過多，造成短時間內血糖升高。詳細的食物份量及飲食建議需經營養師針對個人體位量身訂做。

妊娠糖尿病營養治療8處方

1.熱量依照孕程期別及體位調整

妊娠媽媽被診斷出妊娠糖尿通常在24-28週，處於孕期第二期及第三期，每日熱量的攝取則需比孕前增加300大卡。應視孕婦的血糖值及體重增加情形做調整，最少不可以低於1500-1800大卡/天，但也不能因懷孕而有一人吃兩人補的觀念，否則熱量攝取過多，容易累積體脂肪。

2.攝取天然的醣類食物替換額外加的精緻糖

每日醣類建議攝取量為熱量的40-50%，依照美國糖尿病衛教學會的建議，懷孕婦女的醣類攝取至少要有120公克/天，若以台灣食物代換表的含醣份量來說明，每天至少要攝取11-12份(1份醣量15公克)，建議分配到3-6餐/天，一份醣類的食物量，詳看表一；應以未精緻的全穀雜糧類為優先，因其所含的膳食纖維較為豐富，益於血糖管理。水果以選高纖維且果糖含量低的種類，依照食物份量表的1份醣為15克，芭樂1份約155公克(相當於大顆芭樂半顆或小顆芭樂1顆)，膳食纖維有5.7克，含有維生素C 213.7毫克，堪稱營養素之王。

表一、常見食物含一份醣類(15公克醣量)的份量

白飯 1/4碗	紅豆 1/3碗	麥片3湯匙 240c.c.	糙米飯 1/4碗	蘇打餅乾 3片
熟麵條 1/2碗	地瓜 1/3碗	全脂鮮奶 1杯	鮮奶酪 1個	芭樂(小) 1個
紅棗 10顆	黑棗 9顆	木瓜 1平碗	奇異果 1.5顆	小番茄 1碗

3.膳食纖維不能少

膳食纖維可以增加飽足感，大部分蔬菜都含有豐富的膳食纖維，吃蔬菜可以減緩食物被吸收的速度，避免升糖反應，故建議餐餐一定要有蔬菜類；而非精緻的全穀雜糧類，如糙米、薏仁或地瓜塊莖類等…，和白米飯及精緻澱粉食物相比，全穀類的升糖反應相對較低，其所含的纖維質較多，增加飽足感及攝取到豐富的維生素及礦物質，更能減少血糖震盪。

4.選擇優質蛋白質食物

優質蛋白質是指六大類食物中的豆魚蛋肉類，而其中的豆是指黃豆、黑豆、毛豆及其製品，家禽肉類吃肉不吃皮，紅肉類挑瘦肉不吃肥肉，魚及蛋類都是很好的蛋白質食物來源，優質蛋白質可提高身體基礎代謝率減緩食物吸收率，每餐攝取豆魚蛋肉助穩定血糖。

5.少量多餐避免血糖起伏及飢餓感

懷孕過程中，常因腹中寶寶逐漸長大因而影響孕媽咪腸胃道的舒適度，為了穩定血糖值，選擇少量多餐且定時定量的用餐方式最適當。很多人都誤以為少量多餐就是一天吃6餐，而每餐吃1個便當或1碗牛肉麵，點心吃蛋糕配珍珠奶茶，其實營養師說的少量多餐是指將1餐份量分成2餐來吃，並能同時攝取膳食纖維及優質蛋白質的食物，更能有益於血糖管理。

6.維生素及礦物質的補充選擇

孕期第三期要增加的營養素有鐵、鈣、鋅、鎂、碘等礦物質及維生素B群、葉酸等，適當進食富含的食物，補充胎兒生長及母體需求。含鐵豐富的食物，如：豬血、豬肝、瘦肉等。含鈣豐富的食物，如：乳品類、牡蠣、丁香魚、起司、黃豆及豆製品。含鋅豐富的食物如：蛤蠣、牡蠣及瘦肉類。含鎂豐富的食物，如：原味堅果類、未精緻全穀雜糧類等。含碘豐富的食物，如：海帶、紫菜等。而深綠色蔬菜及未精緻全穀雜糧類能提供維生素B群及葉酸。增加鎂的攝取有助改善媽媽孕程抽筋的症狀，乾海帶15克(約1湯匙)含有97.8毫克，去殼調味南瓜子15克(約1湯匙)含有94.5毫克，胚芽米乾重80克煮熟後約1碗量含有440毫克，建議用胚芽米或其他未精緻的全穀雜糧類取代部分白米飯，並每天1湯匙堅果種子類，增加鎂的攝取。

7.少鹽、少油炸的飲食原則很重要

攝取過多的調味料會增加鈉量攝取，造成水腫、高血壓及孕程末期妊娠毒血症，利用清蒸、燉、滷、水煮、涼拌取代糖醋、油炸、沾粉或勾芡的菜餚，以避免過多油脂的攝取；加工食品通常含有看不見的油、鹽、糖，例如：貢丸、香腸，醃漬食品也含較多的鹽、糖，例如：蜜餞等，建議淺嚐即止。

8.喝水量絕對不能少

人體內水分大約佔體重的70%，水參與人體重要的消化酵素反應，生物化學作用及促進代謝，具維持體液正常滲透壓及電解質平衡、調節體溫的作用。若每天飲用的水不夠，食物中的營養素就不能被吸收，人體的廢物也不能變成尿液排出體外。每日需求量為每公斤體重30c.c.，建議不要用含糖飲料、鮮奶、鹹湯或濃茶等取代水。若擔心有水腫問題，除避免醃漬品、滷汁或高湯過量攝取外，建議睡覺時用枕頭墊腳或盡量能將一天的水量安排在睡前2-3小時喝完。

簡易居家減醣優質蛋白菜餚範例

洋蔥燜雞 (4人份)

食　材	雞(剁塊)1/2隻、洋蔥(切絲)1顆、紅蘿蔔(切絲)1條、蔥1把(切絲)、純釀造清醬油2湯匙、鹽2茶匙
作　法	1.將剁塊的雞燙過去血水後，將醬料拌入醃製30-60分鐘。 2.取出一個鍋子，將蔥絲鋪於鍋底→醃好雞塊→洋蔥絲→紅蘿蔔絲，用蒸籠直接蒸熟或直接置於電鍋中，外鍋加1杯水即可。
營養素分析	蛋白質73.5克、脂肪31.5克、醣類9.7克、熱量616大卡

文獻參考：
1.亞太母胎醫學基金會、台灣母胎醫學會(2020)。台灣妊娠糖尿病照護指引。
2.國泰綜合醫院。糖尿病飲食二部曲衛教單張，取自 https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/5000/114.pdf
3.行政院衛生署衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量第7及8版