

# 妊娠糖尿病與飲食控制

臺北市立聯合醫院 營養部

## ✚ 妊娠糖尿病是什麼？

- ✧ 在懷孕 24~28 週開始，因懷孕賀爾蒙及其他生理因素造成體內無法製造足夠的胰島素來維持血糖在正常範圍，故有血糖偏高的現象，為一種只在懷孕期間出現，生完產後即消失的糖尿病。

## ✚ 造成妊娠糖尿病的原因？

- ✧ 懷孕的生理現象導致而成：胎盤製造的荷爾蒙可提供胎兒發育，但也會阻抗母體胰島素的作用，此時若母體無法即時製造出額外的胰島素來因應飲食中攝入的碳水化合物，血糖就不易維持正常範圍內。
- ✧ 遺傳因素：父母(尤其是母)有糖尿病史的孕婦，在懷孕期間更容易出現糖尿病。

## ✚ 妊娠糖尿病的症狀？

- ✧ 妊娠糖尿病與一般糖尿病的症狀類似，如吃多、喝多、尿多、體重減輕等，但孕媽媽較不易有體重變輕的狀況。雖然孕媽媽吃了許多富有營養的食物，但身體缺乏足夠的胰島素，使得身體無法負荷而導致血糖過高，有可能造成噁心想吐、易疲倦等症狀。

## ✚ 如何篩檢妊娠糖尿病？

- ✧ 診斷妊娠性糖尿病的最佳時機在孕期 24 至 28 週時篩檢，先空腹抽血，測空腹血糖，之後喝下 75 公克葡萄糖水，並在喝完糖水後的一、二小時再各抽一次血，這三次的血糖篩檢數值中，若有任一次超過下表標準值，則可診斷為妊娠糖尿病。

空腹血糖	92mg/dL	一小時後	180mg/dL	兩小時後	153mg/dL
------	---------	------	----------	------	----------

## ✚ 妊娠糖尿病對胎兒的影響？

- ✧ 巨嬰症：孕婦血糖過高首先影響胎兒的體重，胎兒因為吸收太多的糖分，體重增加過多導致。在生產時，也會導致生產傷害，包括：肩難產、鎖骨骨折、手臂神經受傷，甚至會導致腦部缺氧、產婦陰道嚴重撕裂傷。
- ✧ 新生兒低血糖：由於胎兒在子宮內已習慣高血糖的環境，所以體內會產生較多胰島素來吸收血糖，出生後，母體不再提供血糖，新生兒體內的高胰島素會使得血液中的血糖迅速下降，反而形成低血糖，若沒有及時的母乳等飲食增加血糖，嚴重時恐危及新生兒的性命。
- ✧ 新生兒黃疸、紅血球過多症：由於胰島素增加，促使胎兒新陳代謝率增加，耗氧量增加，導致胎兒在子宮內慢性缺氧、酸中毒。慢性缺氧會刺激紅血球生成，導致紅血球過多，出生後，過多的紅血球會很快被破壞掉，於是形成新生兒黃疸。
- ✧ 先天性異常、流產或死產：若糖尿病發生在懷孕較早的時候，或者有糖尿病，

但患者不知道，沒有注意控制血糖，在懷孕七週左右，也就是在胎兒器官形成的階段，一些有害的物質會導致胎兒器官畸形，為正常妊娠的 7 到 10 倍。最常見的畸型是先天性心臟病，其次是中樞神經系統畸形，嚴重時會導致流產或胎死腹中。

#### 妊娠糖尿病對孕婦的影響？

- ◇ 自然流產、早產：血糖控制不良之糖尿病患者懷孕後，自然流產明顯增加。羊水過多會導致早產的機會增加。
- ◇ 妊娠高血壓：發病率為血糖正常者的 3 至 5 倍，與血糖控制不佳的嚴重度有直接關係。
- ◇ 感染：妊娠糖尿病的孕婦抵抗力較差，比較容易被感染，如陰道黴菌感染等。
- ◇ 第二型糖尿病：有妊娠糖尿病的孕婦，雖然在產後，血糖通常可以迅速回到正常，但若沒有良好的飲食與運動控管，未來會是第二型糖尿病的高風險族群。

#### 如何治療妊娠糖尿病？

- ◇ 飲食控制：均衡飲食，適度攝取碳水化合物、蛋白質與脂肪，如需飲食營養相關諮詢，建議轉診營養師。
- ◇ 適度的運動：在醫師允許下做規律且適合強度的運動，運動已不碰撞腹部為宜，如散步或游泳。
- ◇ 如果飲食與運動都無法控制血糖，就必須注射胰島素來控制血糖。

#### 妊娠糖尿病飲食控制原則？

- ◇ 熱量：懷孕初期 3 個月內不需特別增加熱量及體重，而懷孕中、後期，每日飲食增加 300 大卡的熱量，但若孕前為過重及肥胖型的孕婦則需適量限制熱量，最低每天為 1,800 大卡。
- ◇ 碳水化合物：根據對血糖值影響，以少量多餐方式分配於一天的餐食之中，以避免酮體的產生。
- ◇ 蛋白質：懷孕期間的蛋白質建議量為 1.1 公克/公斤體重/天，或比懷孕前每天增加約 25 公克蛋白質，其中一半需來自高生理價值蛋白質，如：雞蛋、牛奶、瘦肉類、魚類及豆漿、豆腐等黃豆製品。
- ◇ 脂肪：烹調用油以植物油為主，減少油炸、油煎食物。另外可以同熱量的堅果類替換同份量的油脂用量，如：腰果、開心果等，亦可補充天然維他命 E。
- ◇ 膳食纖維：增加攝取能改善便秘，蔬菜類、藻類、菇類都是富含膳食纖維的食物。此外，亦可使用糙米、燕麥、全麥吐司等來取代精製的白米及白麵包等，以達到增加纖維的攝取量。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康