

患妊娠期糖尿病女性的健康飲食指南

由於體內的荷爾蒙水平發生變化，您有可能在懷孕期間患上妊娠期糖尿病（Gestational Diabetes，簡稱GDM）。荷爾蒙水平的這些變化會影響您的身體管理糖的能力。GDM使人體控制血糖的能力降低，並增加了您日後罹患II型糖尿病和其它疾病的風險。

保持健康均衡的飲食、控制體重和積極運動都有助於控制血糖，並能使您和寶寶獲得所需的營養成份，度過一個健康的孕期。

要求您的醫護人員將您轉介到社區內的糖尿病診所。營養師和醫護團隊的其它成員會幫助您制訂一個行之有效的健康飲食計劃，來保持孕期健康。本資料單中的資訊可以幫助您邁出第一步。



您可採取的步驟

有規律進食，做到三餐和零食均衡。

- 1 每天安排三次正餐、三次零食，每次進食的時間間隔均勻，
- 1 每次正餐至少應包含三大類食物，每次零食至少應包含兩大類食物。
- 1 其中一次零食應安排在睡前。
- 1 請參閱 **Additional Resources** 部分，瞭解推薦的進食計劃安排。

均衡的飲食應包括含碳水化合物、蛋白質和健康脂肪的食物。碳水化合物能使血糖水平上升。請繼續閱讀，瞭解哪一種碳水化合物是您最健康的選擇。

碳水化合物的來源包括穀物、水果和果汁、部分蔬菜、奶類和替代品、乾豆、豌豆和小扁豆，以及蛋糕、餅乾、甜點塊、糖果和含糖飲料等。

- 1 選擇富含纖維的碳水化合物來源，例如全穀物麵包和燕麥，以及乾豆、豌豆和小扁豆。纖維能減緩血液吸收碳水化合物的速度。
- 1 選擇蔬菜和水果，而不是果汁。
- 1 更多地選擇升糖指數（glycemic index，簡稱GI）低的食物。與GI高的食物相比，GI低的食物能使血糖水平較慢地上升。請參閱 **Additional Resources** 部分，瞭解有關升糖指數的詳情。
- 1 請參考以下表格，瞭解推薦的含碳水化合物的食物。

- ┆ 除纖維外，所有的碳水化合物都會使您的血糖升高。
- ┆ 您的身體利用血糖為自身和寶寶提供能量。

在每一份正餐和零食中添加含蛋白質和少量健康脂肪的食物。蛋白質和脂肪能減緩血液吸收碳水化合物的速度。

- ┆ 您應選擇脂肪含量較低的蛋白質來源。請參考以下表格，瞭解推薦的含蛋白質的食物。
 - ┆ 大多數含蛋白質的食物中均不含或只含極少的碳水化合物，所以不會使您的血糖升高。
- ┆ 選擇不飽和脂肪，而不是飽和脂肪或反式脂肪。請參考以下表格，瞭解推薦的脂肪和油。
 - ┆ 脂肪中不含碳水化合物，所以並不會使您的血糖升高。不飽和脂肪是脂肪中最健康的一種。

碳水化合物、蛋白質和脂肪的推薦來源

推薦的含碳水化合物食品	推薦的含蛋白質的食品	推薦的脂肪和油
全穀物麵包、意大利面和燕麥 棕米 (brown rice) 或野米 (wild rice) 藜麥、薏仁、乾小麥等全穀物 番薯、紅薯 奶 酸奶 水果 乾豆、豌豆和小扁豆 (也是蛋白質來源)	瘦的雞肉、牛肉、豬肉 魚 豆腐 蛋 脂肪含量較低的奶酪 (乳脂含量 20% 或以下，鄉村奶酪) 不加鹽的堅果和種籽、堅果醬 (也是健康的脂肪來源)	蔬菜油 (菜籽油、橄欖油、大豆油) 非氫化人造黃油 牛油果

不會對您的血糖造成影響的食物包括：

- ┆ 水；

- | 大多數蔬菜；
- | 香草和調味料；
- | 芥末；以及
- | 醋。

限制攝入高糖、高脂肪和/或高鹽食品。

- | 這些食品包括餅乾、蛋糕、甜甜圈、巧克力、冰淇淋、薯片和油炸食品。
- | 如果您選擇要吃這些食物，請只吃一小份，或只在特殊場合食用。

限制攝入100%純果汁、汽水和其它含糖飲料（加糖的咖啡和茶、雞尾酒、果酒和飲料）等飲品。

- | 口渴時喝水。
- | 低脂（不含乳脂，或乳脂含量1%）奶也是健康的選擇。
- | 孕期可以安全飲用茶和咖啡。
 - | 請參閱 **Additional Resources** 部分，瞭解有關孕期攝入咖啡因和草藥茶的資訊。

繼續遵守孕期健康飲食指南的一般建議。

其它考量因素

如果您攝入用代糖製作的食品或飲料，請注意適量，不要用它們來代替更有營養的食物和飲料。

每天吃一粒複合維生素，其中應含有：

- | 0.4毫克（400微克）葉酸，但每日攝入的葉酸不應超過1毫克（1000微克）；
- | 16至20毫克鐵；
- | 維生素B12。

每天進行體育活動，例如快走，尤其是在飯後，這有助於控制血糖。

- | 在開始任何新的運動計劃之前，請向您的醫護人員或糖尿病輔導員諮詢。



其他資訊來源

如需瞭解有關孕期食物安全和健康飲食的資訊，請訪問我們的健康飲食 網頁：

- | [孕期飲食安全 \(Food Safety During Pregnancy\)](#)
- | [孕期健康飲食指南 \(Healthy Eating Guidelines for Pregnancy\)](#)

加拿大糖尿病協會

- | [升糖指數 \(The Glycemic Index\)](#)
- | [糖和甜味劑 \(Sugars and Sweeteners\)](#)

[加拿大體育活動指南 \(Canadian Physical Activity Guidelines\)](#)

[加拿大衛生部 加拿大食物指南 \(Canada's Food Guide\)](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC (「卑詩健康結連」) 的 Dietitian Services (「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian (「營養師熱線」))，免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1 (卑詩省任何地區適用)。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。