

懷孕時

高血糖的護理要訣 (Tips for High Blood Sugar During Pregnancy)



對於有些孕婦，體內的荷爾蒙和化學變化會造成高血糖。如果您在三小時的葡萄糖耐量測試 (GTT) 有一次高血糖的結果，您就有這種情形。一次高血糖測試結果顯示身體不耐受葡萄糖。兩次或三次高血糖的測試結果則顯示妊娠糖尿病。

好消息是，您可以透過飲食和運動來控制自己的血糖。以下的要訣可以幫助您控制血糖。

控制血糖

1. 任何形式的精製糖都會使血糖一下子增加太快。**避免各種糖類和甜食。**

- 糖
- 糖果
- 糖蜜
- 巧克力
- 果醬
- 冰淇淋
- 果凍
- 一般汽水
- 甜點
- Kool-Aid
- 蛋糕
- 檸檬水
- 餅乾
- 各種果汁

閱讀食物標籤上的成分表。如果前四項成分的任何一項是糖、玉米糖漿、蜂蜜、果糖或字尾是「-ose」的成分，請避免食用。

改吃：適量的 Equal、Nutra-Sweet（甜味劑）或 Splenda

2. **定時飲食**有助於避免血糖過低或過高。

- 每天吃 3 餐和 3-4 次零食。
- 醒著時設法避免連續三小時以上不進食。
- 宵夜和早餐之間設法不要連續 8-10 小時不進食。

3. **知道什麼是碳水化合物，以及每一餐和每次零食要吃多少。**

碳水化合物會影響您的血糖，其中包括：

- 牛奶和酸奶
- 澱粉
- 水果

- 每一餐和每次零食先吃 2 到 3 份碳水化合物。

4. 每天攝取**高纖食物**，有助於控制血糖。

- 盡可能選擇非澱粉的蔬菜和全穀物。
- 每天食用 2-3 份新鮮水果，一次吃一樣。水果應搭配其它食物一起吃，不要單獨吃。





- 使用芥末醬、大蒜、鹽、胡椒、醬油、辣椒醬、青檸檬或檸檬汁、不沾鍋噴霧 (Pam)、醋、藥草和香料提味。

- 量取食物，以確保份量適當。

5. 飲食包含蛋白質也有助於控制血糖。

- 每次進食時設法包括蛋白質食物，特別是在正餐以及一天中的最後一頓零食。
- 優良的蛋白質來源包括肉類、雞肉、魚、乳酪、白乾酪、豆腐、花生醬或堅果。

6. 懷孕荷爾蒙可能在早晨含量最高，而使血糖難以控制。您可能需要**避免早餐時牛吃奶和水果**。

- 改選澱粉和蛋白質食物當早餐。
- 稍後再吃牛奶和水果。

7. 保持健康的增重通常有助於避免高血糖惡化。

- 儘量攝取足夠的全穀物、蔬菜、水果、低脂乳製品和低脂蛋白質食物。
- 根據增重的情況來增減脂肪：
 - 避免油炸食物
 - 烤炙、烘培、清蒸、燒烤或水煮，以避免多餘油脂

8. 小心外食。許多餐廳的食物都會使血糖增高，特別是油炸食物和快餐。

- 留意食用份量。
- 避免甜或濃稠的醬汁。
- 選擇您可以控制飲食的餐廳（有沙拉吧或三文治吧），或是提供原味肉類、澱粉類和蔬菜的餐廳。

9. 運動有助於控制血糖。

- 每天餐後或零食後步行 10–20 分鐘。
- 開始運動之前先請和醫生討論。

一般的懷孕健康要訣

也請注意以下要訣，以保持懷孕健康：

1. 鈣質對於懷孕時的骨骼健康非常重要。每天食用 3–4 份乳製品，以攝取充分的鈣質。
 - 1 份 = 8 盎司（一杯）低脂或脫脂牛奶，或是 8 盎司（一小盒）「低脂」酸奶。
 - 將牛奶和酸奶算為碳水化合物。



2. 飲用充分的液體：每天至少喝八杯（每次 8 盎司或一杯）。

- 可以包括水、湯、和無咖啡因的健怡飲料。

3. 只喝是量的咖啡因飲料，例如咖啡、茶和汽水。

4. 避免酒精和尼古丁。

目標

遵守這些飲食和運動要訣，將能使您的血糖值盡可能保持正常。這能使您和寶寶都更健康。

極力推薦

從您當地的 Kaiser Permanente 健康教育圖書館借 DVD「懷孕時的糖尿病—為健康的寶寶做健康的改變」（Diabetes During Pregnancy—Healthy Changes for a Healthy Baby）。

亦可從線上閱讀：

permanente.net/homepage/kaiser/pages/f51226.html

有問題嗎？

請打電話或是從網站 members.kp.org 與您的 Kaiser Permanente 婦產科提供者聯絡。