

糖尿病孕妈的营养饮食秘籍

常春华

北京和睦家医院 北京 100015

患者郭女士，女，40岁，孕24+1，第二胎，OGTT实验结果显示空腹5.8mmol/L，餐后一小时11.2mmol/L，餐后两小时7.8mmol/L。被诊断为妊娠糖尿病。患者拒绝服药控制血糖，听从医生及营养师建议，调整饮食。

一、妊娠糖尿病是指在怀孕期间发生的糖尿病，不仅会增加巨大儿、先兆子痫、新生儿高胆红素血症、低血糖症、肩难产等风险，而且很可能在产后发展成为2型糖尿病。营养治疗是治疗妊娠糖尿病的首选方法。70%~85%妊娠糖尿病孕妇仅仅通过调整生活方式即体重管理、营养干预和体力活动就可以实现血糖正常，有效的饮食营养治疗也能够降低胰岛素使用比例、巨大儿发生率、孕期高血压和难产发生率等。因此，妊娠糖尿病的饮食管理非常重要。本文将指导孕妈从“吃两份”到“吃得健康”，给大家传授饮食秘籍。

二、吃两份

“怀了孕，现在你是两个人了，你要多吃些！”相信大家曾经听到过这样的话。的确在怀孕期间，孕妇的身体需要更多的营养物质来支持胎儿的生长发育。因此，许多人会认为孕妇应该吃得越多越好，以确保胎儿得到足够的营养。然而，对于糖尿病孕妈来说，这种做法是不可取的。糖尿病孕妈需要控制饮食，以避免血糖升高。如果吃得过多，会导致血糖升高，反而会增加孕妇和胎儿的健康风险。因此，糖尿病孕妈需要控制饮食量，避免过度进食。

吃得健康

糖尿病孕妈需要控制饮食，但并不意味着不能吃好。相反，糖尿病孕妈需要吃得更健康，以确保胎儿得到足够的营养，同时控制血糖升高，也能让胎儿跟健康。

三、以下是糖尿病孕妈应该遵守的饮食原则：

营养素的选择原则：建议每天摄入的热量应该控制在2000卡左右。

1. 控制碳水化合物的摄入量，建议碳水化合物比例占总能量的40%~60%。

妊娠糖尿病的饮食管理的重点是控制碳水化合物的摄入量。碳水化合物是身体能量的主要来源，但是过多的摄入会导致血糖升高。建议每餐摄入的碳水化合物量不超过45克，每天总摄入量不超过175克。监测并控制碳水化合物摄入的数量和质量，碳水化合物按全天比例分配少量至中等量早、中、晚的正餐和2~3次的间食中，每2~3h进餐1次，三次正餐的能量应该分别控制在每日总摄入能量的10%~15%、30%、30%；每次的加餐能量可以占到5%~10%；每天至少应该摄入175g的碳水化合物。

物。妊娠早期总能量摄入应不低于6276 kJ/d，妊娠中晚期总能量摄入应不低于7531 kJ/d。应多选择富含膳食纤维的碳水化合物。减少面粉类食品如面包、其他烘焙食品及土豆的摄入。摄入以蔬菜、水果和全谷类为主要碳水化合物。

2. 增加蛋白质的摄入量，建议蛋白质比例占总能量的15%~25%。

蛋白质是维持身体正常运转所必需的营养素，同时也可以很好地帮助控制血糖。蛋白质摄入量应为60~80 g/d (1.1 g/kg/d)，睡前可以摄入高蛋白加餐，以便预防饥饿性酮症；患有糖尿病肾病的孕妈，蛋白质摄入量可以降低0.6~0.8 g/kg/d。建议选择大豆蛋白强化饮食，因为蛋白质含量高而且不含胆固醇，同时保证了摄入足够的大豆类食物。

3. 控制脂肪的摄入量，建议脂肪比例占总能量的25%~35%。

脂肪是身体能量的重要来源，但是过多的摄入会导致体重增加和胆固醇升高。应当限制饱和脂肪酸含量高的食物，例如椰奶、全脂奶制品、红肉类、动物油等，其摄入量不应超过总脂肪摄入量的7%；但不饱和脂肪酸如菜籽油、山茶油、橄榄油等应占脂肪提供能量的1/3以上；减少摄入反式脂肪酸。

4. 低脂饮食

低脂饮食是指限制摄入高脂肪食物，如油炸食品、肥肉等。这些食物会增加体重，加重孕期糖尿病的症状。因此，孕妇应该选择低脂食物，如鱼、鸡肉、豆腐和橄榄油为主的地中海饮食风格。推荐选择DASH高血压控制饮食，即预防及控制高血压的饮食模式，摄入足够水果、蔬菜、脱脂或低脂奶，尽量减少饮食中的油脂量，尤其是富含饱和脂肪酸的动物油脂。

5. 选择低GI食物

GI值是衡量食物对血糖升高的影响程度的指标。糖尿病孕妈需要选择低GI值的食物，以避免血糖升高。建议糖尿病孕妈选择：

➤燕麦：燕麦是一种低GI食物，它富含膳食纤维和蛋白质，可以帮助控制血糖水平。

➤红薯：红薯是一种富含膳食纤维和维生素的低GI食物，它可以帮助控制血糖水平，并且有助于减少胆固醇。

➤豆类：黑豆、红豆、黄豆、豌豆等。豆类是一种富含膳食纤维和蛋白质的低GI食物，它们可以帮助控制血糖水平，并且有助于减少胆固醇。

➤水果：苹果、橙子、草莓、葡萄柚、葡萄、梨等是低GI食物，它们富含维生素和膳食纤维，可以帮助控制血糖水平。

➤蔬菜：西兰花、胡萝卜、菠菜、番茄、洋葱、豆芽、芦笋等。大多

数蔬菜都是低 GI 食物，它们富含膳食纤维和维生素，可以帮助控制血糖水平。

►牛奶制品：酸奶、奶酪、牛奶等。

6. 增加膳食纤维的摄入量：高纤维饮食强化饮食

在饮食中含膳食纤维高的食物。膳食纤维可以帮助控制血糖和胆固醇，同时也可以增加饱腹感。建议每天摄入的膳食纤维量为 25-30 克。高纤维饮食是指摄入大量的膳食纤维，如水果、蔬菜、全麦面包、燕麦、藻类食物等等。这些食物可以帮助控制血糖，减缓食物消化和吸收的速度，从而减少血糖的波动。此外，高纤维饮食还可以帮助控制体重，预防便秘等问题。

7. 避免高糖食物，饮料和高脂食物

避免高糖食物和饮料，如糖果、蛋糕、甜点、汽水等。这些食物和饮料会导致血糖升高和体重增加，因此需要避免摄入。建议选择低糖、低脂的食物，如蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉等。低糖饮食是指限制摄入高糖食物，如糖果、蛋糕、甜点等。这些食物会迅速提高血糖，增加胰岛素的需求量，从而加重孕期糖尿病的症状。

8. 分餐进食：糖尿病孕妈需要控制饮食次数，避免过度进食。分餐进食可以帮助控制血糖和胰岛素水平，建议每天分 5 至 6 餐进食。正餐 3 次，加餐 2-3 次，避免过度进食。

均衡饮食

均衡饮食是指摄入适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪，保持饮食的平衡。孕妇应该选择多种食物蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，如全麦面包、增加富含、维生素 B6、锌、叶酸、钾、铁、铜、碘的食物，如瘦肉、鸡肉、鱼、虾、脱脂或低脂奶制品、新鲜水果和蔬菜等，以保证身体获得足够的营养。

四、注意事项

1. 需要定期监测的指标有体重增长情况、血糖、酮体、胎儿情况和孕妇相关指标，并对饮食管理方案进行改进。糖尿病孕妈应记录每天的空腹状态下的体重、血糖水平及饮食情况。

1) 建议孕前 BMI < 18.5 的孕妈，妊娠期体重总增量为 12.5-18 kg，妊娠中晚期平均增加 0.51 kg/周；孕前为 18.5 ≤ BMI < 24.9 的孕妈，妊娠期体重总增重 11.5-16 kg，妊娠中晚期平均增加 0.42 kg/周；325.0 ≤ BMI < 29.9 孕妈，妊娠期体重总增重 7-11.5 kg，妊娠中晚期平均增加 0.28 kg/周；BMI ≥ 30.0 孕妈，妊娠期体重总增重 5-9 kg，妊娠中晚期平均增加 0.22 kg/周。

2) 孕期糖尿病的患者需要定期监测血糖，以便及时调整饮食和药物治疗。建议每天监测血糖 4 次，包括空腹血糖和餐后血糖。做好血糖监测记录。把饮食记录、血糖监测记录、体重增加情况相结合，筛选出适合自己的食谱。另外孕期体重也与血糖有着紧密的联系。做好体重监测及控制可以帮助孕妈控制血糖。

3) 每天做好饮食记录，可帮助孕妈找出控制血糖的方法。固定进餐

时间。每天记录每次用餐所食用的具体饮食。用记录的方式将血糖值与饮食记录记录在一起。结合空腹和餐后血糖的值，找出血糖值控制最好的饮食。这样能指导孕妈在后续的饮食中如何进行调整，安全度过孕期。

2. 合理安排饮食时间和运动

合理安排饮食时间和运动可以帮助控制血糖。建议每天少食多餐，分 5-6 次餐。适当的运动可以帮助消耗多余的葡萄糖，降低血糖水平，如骑自行车、瑜伽、30 分钟步行、游泳、健身球等运动。

3. 建议所有妊娠糖尿病孕妈定期到多学科合作妊娠糖尿病专科门诊进行营养咨询。咨询的内容包括饮食记录、低血糖的预防、体重控制、碳水化合物计算法和体力活动等，给予个性化营养指导。根据糖尿病孕妈的个人具体情况制定个性化的营养饮食计划。饮食咨询也可以通过远程医疗、电子邮件或电话进行。建议孕妈孕期接受至少 3 次的饮食营养咨询，初次咨询的时间至少达到 1 小时，另外 2 次咨询需要在初次咨询后 2 至 3 周内完成。

4. 对于存在营养素缺乏风险的人群如、贫血症状、或者饮食习惯不佳的孕妈，可以摄入复合维生素补充剂来满足孕期多种矿物质和维生素的需要。

5. 避免或减少摄入含糖的甜味饮料如果汁饮料和软饮料等、甜点如甜甜圈、蛋糕、冰淇淋、饼干等。可适量使用如阿斯巴甜、安赛蜜钾、三氯蔗糖等无热量甜味剂，甜菊糖苷和罗汉果提取物也是可靠安全的，但不应超过每日允许摄入量。

6. 饮食教育可以一对一或是小组形式（2-4 名孕妇）进行。可以使用真实食物或者模型进行营养教育。提供食物的交换清单，教会孕妇如何使用手测量法则，如淀粉类的食物数量相当于孕妈拳头大小，蔬菜的量相当于孕妈双手所能够容纳的量，肉类的量相当于手掌大小或小指厚度的量等。饮食教育强调健康的烹饪方法，如煮、蒸，减少或适度食用精加工过的、高脂肪、高糖、高盐、油炸和低纤维食物。

7. 孕期糖尿病的患者需要遵医嘱用药，如胰岛素注射等。在用药期间，需要定期监测血糖和其他生化指标如酮体，以便及时调整治疗方案。

8. 妊娠期间孕妈建议禁酒。

总之，孕期糖尿病的营养饮食管理非常重要。孕妇应该选择高纤维、低糖、低脂、均衡的饮食，以控制血糖、保持体重、保证营养的摄入。同时，孕妇还应该遵循医生的指导，定期检查血糖，以保证母体和胎儿的健康。可以帮助控制血糖和保护母体和胎儿的健康。如果您怀疑自己患有妊娠糖尿病，请及时就医并遵循医生的建议进行饮食管理。

患者郭女士分娩时的孕期体重较原体重增加 5.5 公斤。胎儿顺利自然娩出，无并发新生儿低血糖和其它并发症。分娩后血糖及糖化血红蛋白恢复正常。

作者简介：常春华（1978.06.13）女，辽宁沈阳，汉，护理学学士，医院管理硕士，主管护师，护理教育，护理管理。