懷孕
文章

醫生說我有妊娠糖尿病，飲食上可以怎樣調節呢？

十一月 9，2020

懷孕期間有妊娠糖尿病，孕媽咪要做的一個重要的措施是健康飲食，選擇升糖指數低的食物，少吃多餐，避免短時間進食大量醣分，既可獲得所需的所有營養，又不會攝入可以導致您的糖尿病失去控制的額外糖份和脂肪。

最重要是要均衡飲食，孕媽咪可以以少吃多餐的方式，適量分配攝取含醣的食物，可以避免短時間進食大量醣分，有助穩定血糖的同時，還能獲得足夠的熱量與營養。

Q. 醫生說我有妊娠糖尿病，飲食上可以怎樣調節呢？
A. 最重要是要均衡飲食，孕媽咪可以以少吃多餐的方式，適量分配攝取含醣的食物，可以避免短時間進食大量醣分，有助穩定血糖的同時，還能獲得足夠的熱量與營養。媽媽亦可以全穀物代替精製穀物，例如以燕麥、小米、薏米等取代普通白米。另外，不少澱粉質含量高的食材經過加熱、糊化後，升糖指數便會提高，故孕媽咪應盡量避免。然而，薯仔、煮熟而冷卻的白飯等含有抗性澱粉，能成為腸臟益菌的食糧，有助控制血糖和體重。雖然水果含豐富營養，但部分如西瓜、榴槤、荔枝等屬高升糖指數，容易令血糖急速上升；而打成果汁亦會提高其升糖指數，因此孕媽媽應選擇奇異果、蘋果、橙等升糖指數低的原個新鮮水果。如有疑問就請先請教醫生。

參考

資料由婦產專科羅樂欣醫生監修

立即分享