



妊娠糖尿病管控指南

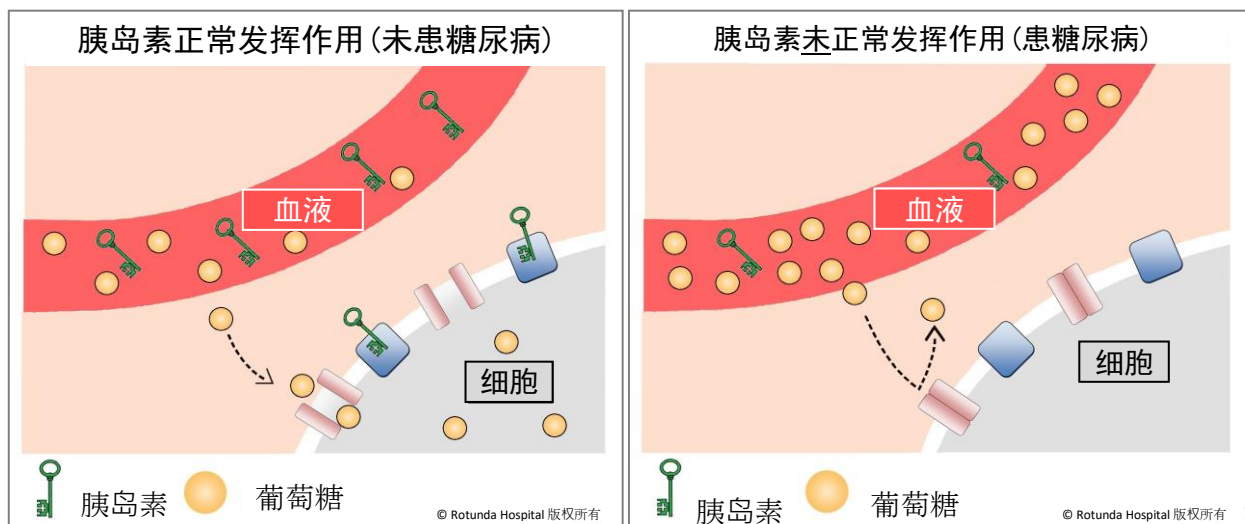
日期:	
患者:	
营养师联系信息:	01-8172548 (Laura)
糖尿病孕妇助产士联系信息:	087-1427065 或 087-6832477

什么是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病 (GDM) 患者血液中的葡萄糖 (血糖) 呈超标状态。这是一种在怀孕期间患得的糖尿病，通常会在生完宝宝后自行痊愈。

身体中的大部分葡萄糖来自于含碳水化合物的食物，例如面包、谷类。任何含有碳水化合物的食物在被食用后都会分解成葡萄糖。

通常，一种称为胰岛素的激素控制着体内的葡萄糖含量。胰岛素的作用好比钥匙，打开身体细胞，使葡萄糖进入细胞后转化成能量 (好比燃料)。



而妊娠期 (通常是妊娠 3 至 6 个月以及 6 至 9 个月期间) 胎盘释放的高水平妊娠期激素会抑制胰岛素的作用，因此身体需要制造超出常规所需水平的更多胰岛素，以此控制血糖水平。

如果身体无法制造出足够的超量胰岛素来控制血糖水平，便会患上糖尿病。因为没有足量胰岛素，所以人体在摄入了含碳水化合物的食物后，血糖水平便会超出正常值。

为什么要重视妊娠糖尿病的控制？

女性首次发现自己患上妊娠糖尿病时往往感到担忧和焦虑。固然要了解妊娠糖尿病控制不良所带来的各种问题，但同时也务必牢记：**良好的控制能够大幅减少各种病症风险**。您的糖尿病管控团队会与您共同作战，控制好血糖水平。

如果您的糖尿病**控制不良**，则怀孕期间的高血糖可能使您及您的宝宝遭遇健康问题。

您可能遭遇的健康问题：

- 先兆子痫（一种伴有高血压的严重病症）
- 泌尿道感染（UTI）
- 引产（通过人工方法诱发子宫收缩而终止妊娠）
- 器械分娩或剖腹产

您的宝宝可能遭遇的健康问题：

- 肩难产（分娩过程中宝宝的肩部被卡住）
- 巨大儿（胎儿体型过大）
- 黄疸（宝宝的皮肤和眼睛颜色发黄）
- 呼吸窘迫综合征（呼吸困难）
- 低血糖（血液中葡萄糖水平低）和低钙血症（血液中钙水平低）

如果您的宝宝遭遇上述任何一种问题，就需要获准进入新生儿特护病房。

对大多数患有妊娠糖尿病的女性而言，可以通过健康的生活方式控制血糖水平。

健康饮食



体育锻炼

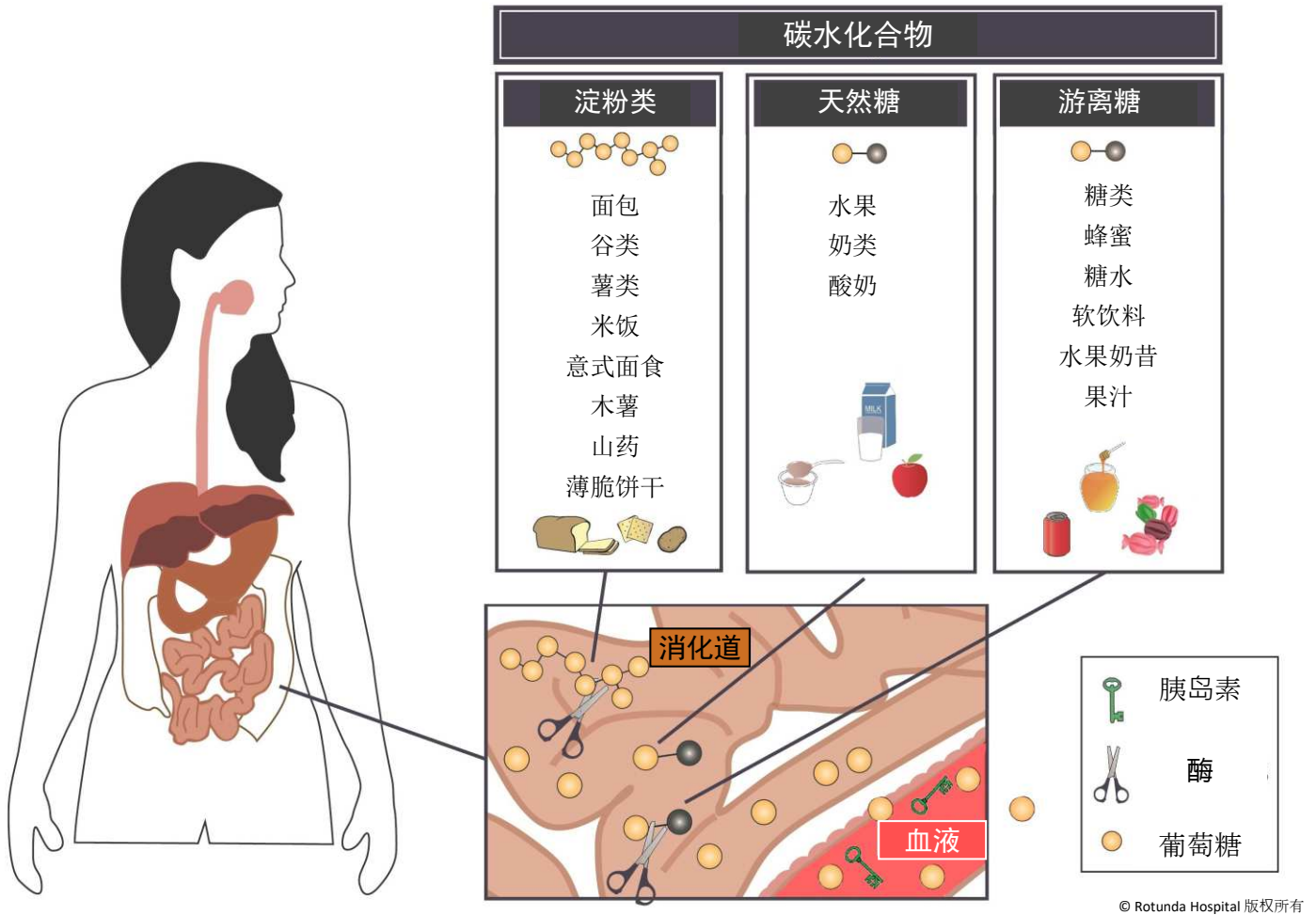


本手册将帮助您规划健康的孕期生活方式，以控制好血糖水平。

碳水化合物

您所食用的食物中含有三种基本营养：蛋白质、脂肪和碳水化合物。碳水化合物对血糖水平的影响最大，因为碳水化合物在被摄入身体后全部都会分解成葡萄糖（这是正常情况）。

碳水化合物广泛存在于我们的食物中：



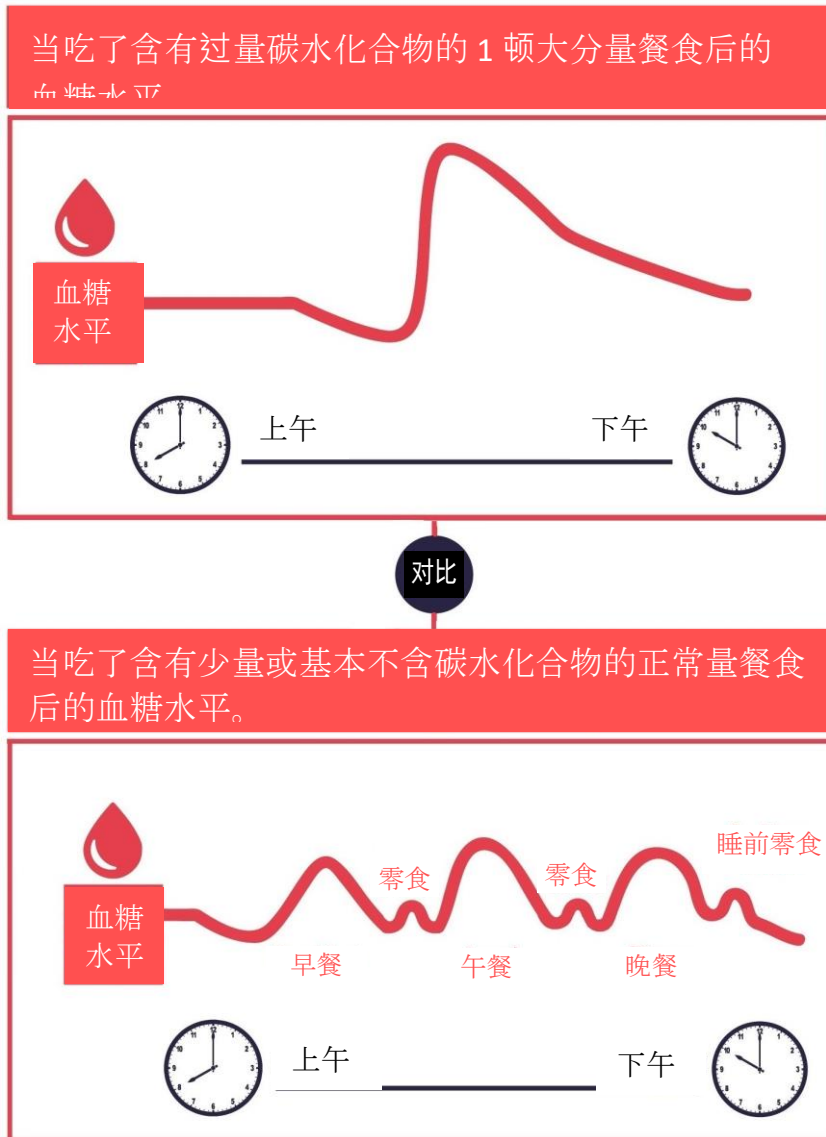
即便患有妊娠糖尿病的孕妇仍需摄入碳水化合物，以此为自己和宝宝获取足够的能量。妊娠糖尿病患者控制血糖水平的关键在于：

1. 有规律地吃正餐和零食
2. 选择恰当类型的含碳水化合物的食物
3. 注意含碳水化合物食物的分量

第 1 步：有规律地吃正餐和零食

为了保证稳定的能量供应和控制血糖水平，应按照以下进餐方式均衡碳水化合物的摄入：

- 3 次正餐（例如间隔 4-5 小时进餐一次）
- 正餐之间 2-3 次零食（如有需要）。



© Rotunda Hospital 版权所有

最好避免正餐之间间隔时间过长。晚上就寝前 30 分钟加一次含有碳水化合物和蛋白质的睡前零食也有助于防止夜晚饥饿和次晨血糖水平过高。

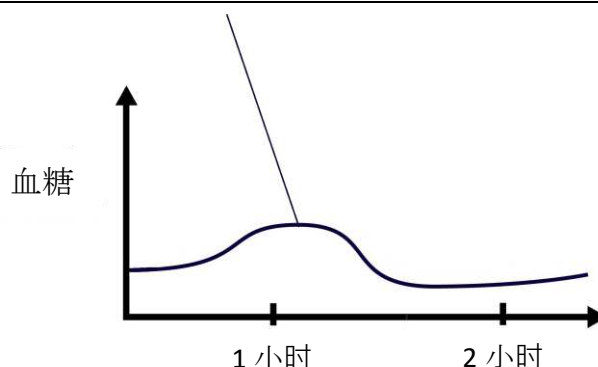
第 2 步：选择恰当类型的含碳水化合物的食物

未加工的碳水化合物食物具有低糖和高纤维的特征，通常释放葡萄糖的速度更慢。这可能有助于控制血糖水平。这类食物的营养价值也更高，对于保持孕期健康具有重要作用。

尽量多选择以下食物：

推荐选择的优质碳水化合物食物

面包	全谷物面包、谷物面包、多种籽面包、石磨面包（如 McCambridge®）、黑麦面包、“低 GI”面包（GI 指血糖生成指数）（目标是每片的碳水化合物含量少于 15 克）。皮塔饼（一种口袋饼）、恰巴提（印度的一种薄面饼）或者由鹰嘴豆或全麦面粉做成的印度及加勒比海域的一种烙饼（roti）。
麦片	Jumbo 燕麦粥、All Bran®（麦条）或 Shredded Wheat®。
谷物类	意式全麦面食（各种面条等）、意式白面条、鸡蛋面条、印度香米、糙米、全大麦、藜麦、蒸全麦粗麦粉。
薯类	煮食新收获的马铃薯或小马铃薯（带皮）。 番薯、山药、木薯。
零食	黑麦种子薄脆饼干（如 Ryvita®）和燕麦饼。 爆米花（最好是无盐的）。
水果	好的选择包括：苹果、梨、桃、李子、莓、鲜无花果、猕猴桃和橙子（一次仅 1 个，且不要在早餐时食用）。
奶&酸奶	原味酸奶、希腊酸奶、天然纯酸奶、低热量酸奶以及不额外添加糖的酸奶（目标是每份含碳水化合物少于 12 克）。 全脂、低脂和脱脂奶。奶类的替代饮品（豆奶、燕麦奶、坚果奶）， <u>不额外添加糖</u> （目标是每 100 毫升中碳水化合物的含量控制在 5 克或更少）。

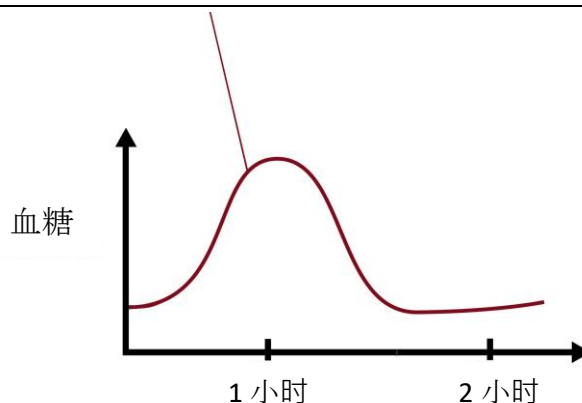


精加工碳水化合物食物（通常为“白色”碳水化合物）往往导致血糖水平升得更快、更高，营养价值也更低。

尽量少食用或不食用以下食物：

不推荐选择的碳水化合物食物

面包	白面包和全麦面包。白色百吉饼（面包圈）和面包卷、恰巴提、帕尼尼。
麦片	其他所有早餐麦片，包括：速煮燕麦、穆兹利（一种用碎果仁、干果和谷物混合制成的早餐食物）、Weetabix®、Shreddies®、Ready-Brek®、Coco-Pops®、Cornflakes®、Rice Krispies®、Branflakes®。
谷物类	速食型/长粒稻米或泰国茉莉香米。 杯面（方便面）。
薯类	薯泥、薯条/薯片、油炸薯饼、华夫饼。
零食	炸薯片、玉米零食、白色薄脆饼干、年糕。 白色司康饼、蛋糕、甜饼干。
水果	含糖量高的水果：香蕉、葡萄、芒果、菠萝和甜瓜。 糖水水果罐头、果干、果汁和水果奶昔。
奶&酸奶	额外添加了糖或糖渍水果的酸奶。酸奶型饮料（Yop®、Yazoo®）。增香奶和奶昔。奶类的替代饮品（豆奶、燕麦奶、坚果奶），额外添加了糖。
其他	裹上了面包屑或面糊的肉类、鱼类和鸡肉。 油酥糕点、披萨、约克郡布丁。 现成的加糖酱汁。



高糖食物的替代之选：

	 限制高糖食物	 选择低糖食物	备注
糖类	糖（棕色和白色）。 蜂蜜、糖水和糖稀。	人工甜味剂（Canderel®、 Nutrasweet®、 Splenda®）。	
酱类	水果酱、橘子酱/ 柠檬酱/柚子酱、 巧克力酱。	纯果酱或低糖酱 (Follain®、Kelkin®、 St. Dalfour®)。	不适合早餐。
饮品	全糖起泡饮料、 热巧克力。	低热量的起泡饮料、 不加糖的果汁饮料、水、 茶、咖啡。	每天最多 2-3 杯茶或 咖啡。
糖果和 甜点	糖果、巧克力、 甜饼干、小松饼、 蛋糕。加糖甜点。 包裹糖衣的早餐麦片。	无糖口香糖、薄荷糖和 硬糖。不额外加糖的果冻 和甜点。Rich Tea 饼干、 Goldgrain 饼干、燕麦甜 饼干 (Nairns®)、 Marietta 饼干。	同一天限食 甜饼干 1-2 块且每周最多 吃两次。
汤& 酱汁	现成的酱汁、餐食和 汤。烘豆和罐装意式 细面条（通常含糖量 和含盐量都高）。	自制的汤、酱汁和咖喱 (例如罐装番茄或番茄酱、 大蒜、香草、香料)。 减糖烘豆。	

阅读成分标签：寻找没有额外添加以下成分的食物：**糖、葡萄糖、麦芽糖、右旋糖、蜂蜜、糖水、果糖或果汁。**

某些治疗胃灼热/胃反流或便秘的**药物**也可能含糖，请让药剂师开具无糖药物。

不建议食用不利于糖尿病的食物，如糖果、甜饼干和蛋糕。这类食物中所含的甜味剂可能引起胃痉挛，而且价格昂贵，卡路里和脂肪含量高，可能导致体重增加。

第 3 步：注意碳水化合物食物的分量

下列食物每一份中碳水化合物的含量相似，均为 10-15 克。针对大多数女性的通用推荐食用量是：

- ✓ 早餐吃 **1-2 份** 含碳水化合物的食物
- ✓ 其他正餐吃 **3-4 份** 含碳水化合物的食物
- ✓ 零食吃 **1 份** 含碳水化合物的食物

不同碳水化合物食物的“1 份”之重量/数量：

食物	“1 份”的重量/数量
All Bran® (麦条)	30 克
Shredded Wheat®	1 块甜饼干 (22 克)
Jumbo 燕麦粥	20 克/¼ 杯/2 大汤匙 (燕麦)
面包 (如全谷物面包、石磨面包或低 GI 面包)	1 片 (中等大小, 30-35 克)
皮塔饼 (全麦)	1 小块 (30 克) 或一大块 (60 克) 的 ½
墨西哥薄卷饼 (玉米或白面制成) 或恰巴提	½ 卷 (整饼为 8 英寸, 整重为 60 克)
黑麦种子薄脆饼干 (如 Ryvita®)	2 块
全谷物/燕麦种子饼干	2 块
新收获的马铃薯或小马铃薯 (煮熟)	100 克或 3 个小马铃薯
番薯	75 克 (煮熟的) 或 50 克 (烤制)
薯角 (自制)	50 克 (制熟后)
山药 (1 片) 或大蕉 (未熟的)	45 克 (煮熟的)
木薯	50 克 (未加工的)
意式面食 (各种面条等)、米饭 (糙米/印度香米) 或鸡蛋面条	50 克 (熟的) 或 20 克 (未熟)
蒸粗麦粉 (粗面粉)	70 克 (熟的) 或 20 克 (未熟)
木薯粉	满满 1 大汤匙 (15 克)
苹果、橙子或梨	1 个中等大小的水果
猕猴桃、柑橘或李子	2 个小水果
莓	1 杯/把
酸奶	125 克 (一杯)
牛奶	200 毫升 (一杯)

不额外添加糖的奶类替代饮品 (如豆奶、坚果奶、燕麦奶) 的碳水化合物含量各不相同。目标是每 100 毫升中碳水化合物的含量控制在 5 克或更少。

不含碳水化合物的食物

以下食物不含或仅含少量碳水化合物，不会导致血糖上升。用这些食物当做正餐或零食能够满足您的食欲。

蔬菜：

- 茄子
- 芦笋
- 鳄梨
- 豆芽
- 白菜
- 西蓝花
- 球芽甘蓝
- 卷心菜
- 胡萝卜
- 花椰菜
- 芹菜
- 密生西葫芦
- 黄瓜
- 沙拉用绿叶蔬菜
- 蘑菇
- 橄榄
- 洋葱
- 胡椒
- 水萝卜
- 蜜豆
- 番茄

某些蔬菜含有碳水化合物（如豌豆、干豆和甜玉米），但是它们分解成葡萄糖的速度非常慢。如果您打算一次吃掉这类食物的量超过 $\frac{1}{2}$ 杯（125 克），那么应当算作 1 份碳水化合物食物。

含蛋白质的食物：

- 肉类、鱼类、鸡肉（少脂肪的精肉且不包裹面包屑/糊浆）
- 蛋类
- 奶酪
- 坚果、坚果黄油（无糖）和各种种子
- 豆腐

含脂肪的食物和油类：

- 黄油
- 蔬菜酱汁
- 植物油和橄榄油



妊娠糖尿病患者健康饮食注意事项

妊娠糖尿病饮食健康意味着能够从各种食物中获取足够的营养以帮助宝宝生长发育。



1. 有规律地适量吃恰当类型的碳水化合物食物，以为您和您的宝宝提供能量。



2. 每一次吃正餐和零食都要吃到蛋白质（肉类、鱼类、鸡肉、蛋类、奶酪、以及干豆和兵豆等豆类），以有利于孕期健康和控制血糖水平。



3. 每天吃 **2-3** 个水果（一次 1 个）和大量蔬菜以获取维生素和纤维。

✓ 各餐以蔬菜/沙拉为基础，且要吃多种颜色，以获取多种营养。



4. 每天喝 **3-5** 份奶或奶类替代品（不加甜），以获取蛋白质和钙。

✓ 选择低脂的，不要选择任何软干酪、霉菌成熟干酪或未消毒的奶酪。



5. 吃健康脂肪（坚果、种子、鳄梨和植物油）。

✓ 避开快餐、加工肉类、蛋糕和甜饼干。

✓ 每周吃 **1-2** 次油性鱼类（三文鱼、鳕鱼、鲭鱼、沙丁鱼）或者吃鱼油补充剂（*非鱼肝油*）以获取 **omega-3** 来支持宝宝脑部发育。

✓ Omega-3 也存在于大豆、核桃和油菜籽中。



6. 摄入足量的**维生素 D**（蛋类、三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼和营养强化奶）以帮助您的身体吸收钙。

✓ 您也应当每日摄取**维生素 D** 补充剂 **5-10** 微克（ μg ）。
孕期复合维生素片含 **10** 微克（ μg ）（*非鱼肝油*）。

综合考量：为您献上每日膳食规划样例

您可使用下面的每日膳食规划样例以及第 9 页的不同碳水化合物食物推荐用量表来帮助您规划每日饮食。

应根据您个人的具体需求调整膳食规划。可以向营养师咨询一个适合您的规划。

早餐：(1-2 份含碳水化合物的食物)

✓ 1 份 Shredded Wheat® / 30-40 克 All-Bran® 麦条 + 150-200 毫升奶

或者 40 克 Jumbo 燕麦粥（配清水）+ 煮蛋

或者 30 克 Jumbo 燕麦粥（配 200 毫升奶）

或者 1 片全谷物吐司 + 1 杯低热量酸奶（参见第 6 页表格）

或者 2 片全谷物吐司 + 蛋类/奶酪、鳄梨和番茄

或者 1 片全谷物吐司 + 100 克低糖烘豆

因激素作用，早餐时控制血糖的难度大于其他时间的餐后，将用餐量控制在少量是有帮助的。

上午零食：(1 份含碳水化合物的食物)

✓ 2 块 Ryvita® 薄脆饼干 + 30 克轻乳酪

或者 1 杯酸奶（参见第 6 页表格）加 3 勺莓。

或者 200 毫升奶（一小杯）

或者 1 块水果 + 一小把坚果或坚果黄油（无糖）

或者 1 片面包 + 火鸡/鸡肉/奶酪 + 沙拉。

或者 爆米花（15 克袋装）+ 一把坚果。

午餐：(3-4 份含碳水化合物的食物)

- ✓ 2-3 个全谷物面包或 1-1½ 个卷饼或 100-150 克米饭/
意式面食或 200-300 克煮马铃薯
- ✓ 加肉类或鱼类或鸡肉或蛋类或奶酪或干豆
- ✓ 加蔬菜或沙拉或自制汤
- ✓ 加 1 个水果/ 1 份奶/ 1 份酸奶 (参见第 6 页表格)

下午零食：(1 份含碳水化合物的食物) —— 参考上午零食

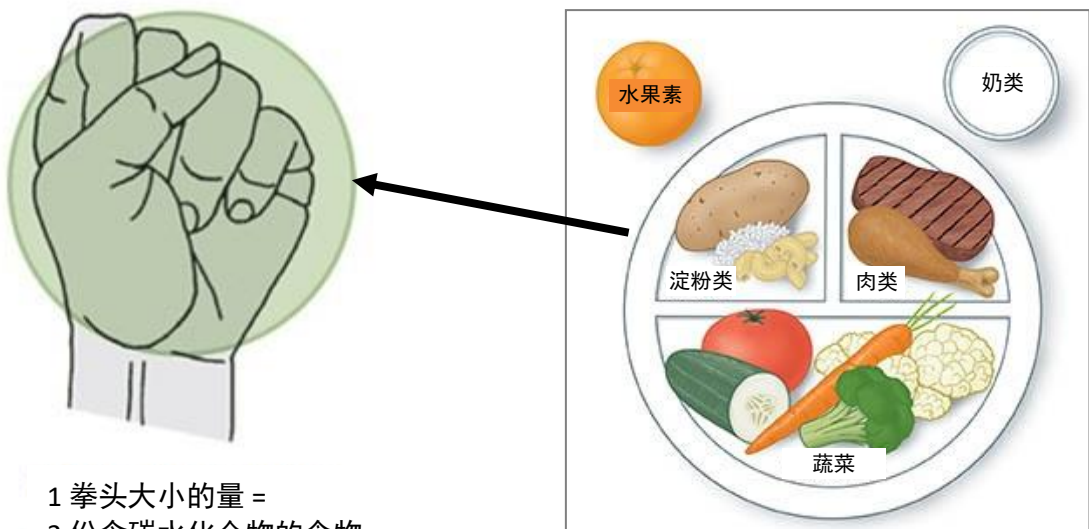
晚餐：(3-4 份含碳水化合物的食物)

- ✓ 2-3 个全谷物面包或 1-1½ 个卷饼或 100-150 克米饭/
意式面食或 200-300 克煮马铃薯
- ✓ 加肉类或鱼类或鸡肉或蛋类或奶酪或干豆
- ✓ 加蔬菜或沙拉或自制汤
- ✓ 加 1 个水果/ 1 份奶/ 1 份酸奶 (参见第 6 页表格)

夜宵：(1 份含碳水化合物的食物加蛋白质)

- ✓ 1 片面包/ 2 块 Ryvita® 饼干/ 3 块燕麦薄脆饼干
+ 奶酪/蛋类/花生酱

不应让自己感到饥饿。如果您感到饥饿或者发现体重减轻，请咨询营养师以保证您摄取足够的营养。



关于孕期体重增加

怀孕期间体重增加过多可能对您怀孕、分娩以及您宝宝未来的健康造成影响。您从妊娠 3 至 6 个月开始需要增加多少体重取决于您在妊娠开始时的 BMI (Body Mass Index) 体重指数。

BMI 体重指数低于 25：预计每周增重约 0.4 - 0.5 千克

BMI 体重指数高于 25：预计每周增重约 0.2 千克

遵循该计划时务必适时检查您的体重。如果您感觉自己的体重增加过多或过少，请咨询营养师获得更多指导。怀孕期间的任何阶段都不建议减少体重。减重的最佳时间是在怀孕之前或之后。

体育锻炼和妊娠糖尿病

有规律地进行体育锻炼是保持孕期健康的一种重要手段，有助于降低血糖水平。散步、游泳、普拉提、瑜伽、产前运动以及轻度运动课程都是不错的选择。如果这些锻炼您都无法进行，那么有规律的上臂运动对于降低血糖水平也是有作用的。

目标是保证一周的大多数日子里都能进行至少 **30 分钟**的适当锻炼。可在一天中的不同时段分次进行，例如分为 2 次，每次 15 分钟；或者分为 3 次，每次 10 分钟。以散步为例，饭后散步 10-15 分钟有利于将血糖水平控制在目标范围内。

务必牢记：不可运动过度，尤其是如果您不习惯有规律的锻炼。任何时候开始一项新的运动前都请务必询问医生的意见，尤其是如果您存在健康问题、感觉疼痛或不适。

监控妊娠糖尿病动态

糖尿病孕妇助产士会请您到 **Breakfast Club**（早餐俱乐部）门诊，以监控您的妊娠糖尿病动态。

Breakfast Club（早餐俱乐部）将为您做如下安排：

- 空腹验血（抽血前一晚 8 点起禁食、禁饮）。
- 早餐后 1 小时验血（早餐免费提供）。
- 拜访营养师（在您初次门诊时）。

目标血糖水平如下：

- 空腹验血时的血糖水平应低于 5.0 毫摩尔/升 (mmol/l)
- 早餐后 1 小时验血时的血糖水平应低于 7.0 毫摩尔/升

同时还将为您预约怀孕 **34 周**时的**超声波检查**，以监控您宝宝的生长情况。

糖尿病孕妇助产士每次都会密切监控您的检测结果。会就您的检测结果与您联系：

- 如果验血结果正常，将寄给您一封信，附带 2-4 周内 **Breakfast Club**（早餐俱乐部）门诊的随访预约。
- 如果验血结果不正常，将要求您在 1 周内前往 **Breakfast Club**（早餐俱乐部）门诊进行随访，或者前往 **Day Assessment**（日间评估）科接受“**Blood Sugar Series**”（血糖系列）检测。

Blood Sugar Series（血糖系列）检测包括空腹验血、早餐后验血以及午餐前、后验血。然后将在接下来的星期二与糖尿病方面的诊疗医生讨论这些检测的结果，以对您作出相应的治疗决策。

个人目标

您认为若要管控您的血糖水平，您需要作出哪些改变吗？请写下您能够做到的改变。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

监控您的进步情况：膳食和活动日志

您可能会发现，对您的膳食和活动情况进行记录有助于跟踪您的进步情况，尤其是在怀孕最初的几个星期。

每一天都请记录下您所吃的正餐、零食以及您进行的活动。同时也记录下您作出了哪些积极的改变以及是否还有任何可以提升的空间。

尽请在前往糖尿病门诊时携带这本日志并同营养师进行讨论。



您的宝宝出生后，会有哪些安排？

您的宝宝出生后，我们会在前 3 次喂食前检测血糖水平，以确保宝宝的血糖水平不低。对于大多数患有妊娠糖尿病的女性而言，血糖水平会在宝宝出生后回归正常水平。但是，在您的宝宝出生 6 周后，请您务必再接受一次“葡萄糖耐量试验”，以检查您的血糖水平是否已回归正常水平。

重要事项：如果您出院时没有获得再接受一次葡萄糖耐量试验的预约，请联系您的糖尿病孕妇助产士：**087-1427065** 或 **087-6832477**。

患有妊娠糖尿病的女性未来患上 **2 型糖尿病** 的风险更高。务必每年都要看全科医生（GP）以检查是否患上糖尿病。为了延迟甚至预防 2 型糖尿病的发生，您应当继续保持健康饮食、每天锻炼身体，且如果您超重还应减重。如果您希望获得更多的支持来管理体重，可请您的全科医生（GP）为您推荐一位营养师。

鼓励所有患有妊娠糖尿病的女性进行**母乳喂养**。这样可以在一定程度上避免您和您的宝宝在日后患上糖尿病、肥胖症和其他各种疾病。这也是最健康的喂养方式。

如果未来怀孕

如果您未来怀孕，建议是：一旦您发现自己怀孕了，请尽快联系糖尿病服务科（Diabetes Service）。您将获得糖尿病服务科（Diabetes Service）的预约，甚至早于您第一次看产科门诊的时间。接下来，从孕期一开始您就需要遵循相应的饮食和生活方式指导原则。

由 **The Rotunda Hospital**（**Rotunda 医院**）的
糖尿病孕妇营养师和糖尿病孕妇助产士联合
The National Maternity Hospital（**全国妇产医院**）、
The Coombe Women and Infants University Hospital
（**库姆妇幼大学医院**）和 **Cork University Maternity**
Hospital（**科克大学妇产医院**）的同行们共同开发。

2019 年 2 月