防妊娠糖尿 準媽媽

做人媽媽甚艱難，懷孕前要做好準備，懷孕期間亦要確保吸收足夠營養供胎兒發育，但又要防過量吸收致出現妊娠糖尿病，增加懷孕風險！

其實只要作好準備，計好條數，就可避免妊娠糖尿病，減低腹中塊肉變巨B風險，令胎兒平安出生。

條數點計？今期就聽營養師周明欣教導。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：陳承峰

1 認識妊娠糖尿病

防妊娠糖尿病，首先要認識為何懷孕期間會出現糖尿病。

養和體格健康檢查部營養師周明欣說，妊娠糖尿病是指懷孕期間第一次出現的高血糖現象，原因是懷孕期間荷爾蒙改變、懷孕前本身已肥胖，或懷孕期進食量增致肥胖，導致準媽媽胰島素敏感度降低，產生胰島素抗衡（Insulin resistance），致身體無法耗盡從食物中吸收的糖分，令血液中的糖分過高。

「隨着孕周增加，BB愈來愈大，敏感度可能會愈低，故有些孕婦可能後期需要用胰島素控制血糖。」周明欣說。

妊娠糖尿病會提高懷孕風險，包括胎兒過重（大過九磅）、肩難產、畸胎、胎死腹中等，就算平安出生，嬰兒日後患糖尿病或代謝綜合症的機會亦會提高！

2 懷孕6月糖水測試

懷孕婦女會在二十四至二十八孕周進行飲糖水測試，即口服葡萄糖耐糖測試（Oral glucose tolerance test），以確定是否有妊娠糖尿病。

「飲糖水測試，是指飲用一杯含75克糖的葡萄糖水，以測試身體應付糖分的能力。孕婦當天要空腹十二小時，先抽血量一次血糖，然後飲用糖水，一小時再量血糖，兩小時再量一次。」J解釋。

正常空腹血糖應低於5.1 mmol/L，飲用糖水後一小時，血糖不應超過10mmol/L，兩小時後低於8.5mmol/L。醫生會將三次血糖結果作評估，計算妊娠糖尿病的機會。「昔日三項中發現兩次超標，便可評定為妊娠糖尿病，但今天如當中有一項結果超標，其餘兩個數據正常，都有可能被評為妊娠糖尿病。

碳水化合物進食量及升糖指數是直接影響血糖的主要因素，故必須好好控制。

英國註冊營養師
周明欣

3 調節碳水化合物

如發現有妊娠糖尿病，可通過調節飲食及運動控制血糖。現時在私營醫院進行產檢的孕婦，都會安排見營養師，了解日常飲食及擬定餐單。

由於懷孕期內需要增加熱量吸收，才能提供足夠營養供胎兒成長發育，故一般孕婦約比平時多吸收300卡路里。故就算調節飲食，都不是減肥餐單，而是足夠營養但不要過量，當中可以調整的就是碳水化合物的百分比，及挑選一些低至中「升糖指數」（GI值）的碳水化合物。

「碳水化合物應該是每日總熱量的45至65%，實質比例要調校，效果因人而異，有些孕婦去到60%，血糖就回歸正常，但有些卻要低至40%。但無論如何，全日碳水化合物攝取量都不會低於180克，否則無法維持胎兒的需要。」周明欣說。

4 180克平均分配

生果、麵包都屬碳水化合物，應平均放到日常餐單中。

180克是最低要求，一些體形高大媽咪，可能高達270克。這約200克碳水化合物必須平均分配，才能達到令血糖平穩目的。

「懷孕婦女每天需要五至六餐，每一餐都要有適量碳水化合物平均分配，例如早午晚三餐主餐各有40至60克，下午茶或睡前小吃約有10至30克。碳水化合物配合蔬菜及肉類同吃，可以減慢吸收速度，血糖自然會較平穩。另外與適量脂肪同吃，亦是一個減慢吸收、減低血糖波幅的好方法。」周明欣說。

她特別指出一些孕婦見營養師前為了令「血糖靚」，特別減低碳水化合物及油分吸收，所有蔬菜都是白灼，又減少吃飯，結果肚子經常飢餓及身體非常疲倦，見營養師時發覺體重減輕。「媽媽瘦了，可想而知BB自然不夠熱量及糖分！」周明欣說。所以她特別提醒，碳水化合物、蛋白質及脂肪必須要達到足夠水平，否則影響胎兒成長。

◀ 每餐都應有碳水化合物、蛋白質及脂肪以達至營養均衡，血糖平穩。

5 進餐貼士

- 每天需約五至六餐，定時定量
- 飯碗=300毫升（中號碗）
- 主食如粉麵飯及水果含碳水化合物，必須參照營養師指示平均分配進食。
- 白米飯可溝糙米，一來可增加飽肚感，二來可令血糖平穩。
- 以物換物，進食例如番薯、薯仔、芋頭等高碳水化合物食物應與同等飯量交換，達致主餐碳水化合物攝取量一致和飲食多樣化。
- 通粉、意粉較抵食，因同等體積份量，比白米飯含較少澱粉質。兩碗意粉或一碗半粉麵（烏冬、蕎麥麵、米粉、蛋麵）碳水化合物含量相等一平碗飯。
- 任何水果都可進食（生木瓜例外，因會令子宮收縮），不應因高糖分而減少進食。每天可吃兩份（一份=橙一隻細/奇異果一隻/手指蕉一條）
- 注意煲湯湯料，含碳水化合物湯料煲的湯如青紅蘿蔔瘦肉湯或薯仔番茄湯等等，一碗相等於一滿湯匙飯或10克碳水化合物，故應計算入主餐碳水化合物建議量內。

▲ 烏冬、意粉可與米飯換算。

◀ 生果亦要計算入總碳水化合物吸收量。

6 餐前餐後篤手指

如在中孕期發現有血糖過高迹象，或確診有妊娠糖尿病，準媽媽便必須調節飲食，及學懂篤手指驗血糖，以了解進食後血糖的反應。「正常餐前血糖是4.4至5.5mmol/L，餐後兩小時應為5.5至6.6mmol/L。不同或同一個媽媽整天胰島素敏感度可有差別，故透過餐前餐後篤指，就可以了解進食某種和某量食物會引致血糖平穩，從而作出適當調配，所以準媽媽應該用一本簿仔記錄每餐食物，及血糖變化。」周明欣說。

如發現血糖低，有可能是不夠碳水化合物，例如需要50克，準媽媽可能只吃了20克，當然不夠！有時血糖過高，亦有可能因為該餐除了吃飯外，還吃了薯仔、粟米、湯渣、甜品。透過這本進餐記錄簿，準媽媽自然能很快學懂調配食物，以達到控制血糖目的。

▼ 南瓜、番薯亦屬澱粉質食物。