



当孕期遇上糖尿病怎么办

◎仪陇县妇幼保健院 黄成本

各位准妈妈们，孕期是人生特殊又珍贵的时光，但“隐形威胁”——孕期糖尿病可能悄悄找上门。它不仅会让孕妈更容易患上妊娠期高血压、感染等并发症，还可能导致胎儿过大、早产、新生儿低血糖等问题。作为医务工作者，今天就给大家详细讲讲孕期糖尿病的饮食管理方法，帮准妈妈们科学控饮食，守护自己和宝宝的健康。

管好嘴是基础

饮食管理是孕期糖尿病治疗的基础，通过合理安排饮食，能有效控制血糖水平，减少并发症的发生。研究表明，科学的饮食干预可使70%~80%的妊娠期糖尿病患者血糖达标，避免因血糖波动引发胎儿生长受限、巨大儿等风险。比起药物治疗，饮食管理更安全，还能让孕妈养成健康的饮食习惯，对产后恢复也很有帮助。例如采用“分餐制”，将每日三餐分为5~6餐，既能避免单次进食引起血糖骤升，又能保证营养持续供给；同时搭配升糖指数（GI）低于55的全谷物、新鲜蔬菜和优质蛋白，通过食物组合延缓碳水吸收速度，实现血糖平稳控制。

吃得对是保障

总热量要“量身定”：总热量摄入得根据孕妈的体重、孕周、活动量等因素综合计算。一般来说，孕早期不用额外加热量，孕中晚期每天可多摄入200~300千卡。如果孕妈体重超重或肥胖，总热量要适当减少，避免体重增长太快；要是体重偏轻，就得保证足够热量摄入，帮胎儿正常发育。

营养素要“合理分”：碳水化合物是主要的能量来源，但吃多了

会让血糖升高。建议每天碳水化合物摄入量占总热量的50%~60%，而且要选低升糖指数（GI）的食物，比如全麦面包、糙米、燕麦、玉米等。这些食物消化吸收慢，能让血糖慢慢上升，避免血糖大幅波动；蛋白质对胎儿生长发育至关重要，每天摄入量要占总热量的15%~20%。优质蛋白质来源有鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等，这些食物富含必需氨基酸，容易被身体吸收利用；脂肪每天摄入量要控制在总热量的25%~30%，而且要以不饱和脂肪酸为主，比如橄榄油、坚果、深海鱼等。要少吃动物脂肪和反式脂肪酸，像肥肉、油炸食品就尽量别吃；膳食纤维能帮着降血糖、降胆固醇，还能增加饱腹感。孕妈每天要摄入25~30克膳食纤维，可以多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类等。

另外，如果有其他一些特殊情况，这样吃更安心——比如体重偏胖的孕妈，总热量摄入要适当减少，尤其要控制脂肪和碳水化合物的摄入，多吃富含膳食纤维的食物，同时适当增加运动量，比如每天散散步；如果孕妈同时患有高血压，要减少盐的摄入（每天不超过5克），别吃腌制食品；要是患有肾病，要控制蛋白质的摄入量。当

然，具体怎么吃建议咨询医生。

饮食误区别踩

误区一：不敢吃碳水？错！胎儿发育离不开

不少孕妈觉得碳水化合物会升高血糖，就完全不敢吃，这是错误的。碳水化合物是胎儿生长发育必需的营养素，过度限制会导致酮症酸中毒，影响胎儿健康。关键是选低GI的碳水化合物，并且控制好摄入量。

误区二：觉得水果含糖高？选对、吃对就能吃

水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对孕妈和胎儿都有好处。只要选低GI的水果，比如苹果、梨、柚子等，并且控制好量（每天200~400克），是可以吃的。但要避免吃高GI的水果，像西瓜、荔枝、龙眼等。

误区三：以为蛋白质越多越好？过量会伤肾

虽然蛋白质很重要，但吃多了会增加肾脏负担。孕妈要按照推荐量摄入，还要注意选优质蛋白质。

误区四：用零食代替正餐？营养不均还控不好糖

很多孕妈喜欢吃零食，但零食大多热量高、营养单一，长期用零食代替正餐会导致营养不均衡，不利于血糖控制。

坚持监测血糖

就算严格做好了饮食管理，孕妈也得定期监测血糖，包括空腹血糖和餐后2小时血糖。一般来说，空腹血糖要控制在3.3~5.3mmol/L，餐后2小时血糖要控制在4.4~6.7mmol/L。如果血糖一直不正常，要及时去医院，在医生指导下调整饮食或用药物治疗。☺