

妊娠期糖尿病人的營養補充

Nutritional Supplementation for Diabetes in Pregnancy

何明華

國立台灣大學醫學院附設醫院 營養師

妊娠期糖尿病的婦女對於營養素的需求大致與一般孕婦相同。俗語說:一人吃、兩人補,但這對生活相對富饒的現代人來說,反而容易導致熱量攝取過多。孕期的能量需求根據懷孕婦女孕前的體位而定,參考身體質量指數(body mass index, BMI),若孕前體重過重、甚至是肥胖,則孕期的能量需求相對較低,反之,若孕前體重過輕,則孕期的能量需求則可提高。建議透過個別化的飲食計畫設計,安排每日餐次及調整三大巨量營養素(碳水化合物、蛋白質、脂肪)的比例分配,以減少血糖的波動起伏,並使母親及胎兒都能攝取足夠的營養,且達到適當的妊娠期體重增加。

所有的懷孕婦女都應該被建議以均衡飲食為基礎,每日攝取新鮮的蔬果、高生理價的蛋白質食物(豆魚蛋肉類及乳品類)、未精製的全穀雜糧類,以及選擇富含不飽和脂肪酸的油脂及堅果種子類;相對地,應限制精製糖、過度加工肉品、飽和脂肪,以及避免反式脂肪的攝取。孕期的營養需求量可參考衛生福利部國民健康署所公布的國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs),且特別注意在葉酸、維生素 A、維生素 D、鈣、鐵及碘等微量營養素的攝取補充。

另外,本文也就近年來針對肌醇及益生菌對於妊娠期糖尿病婦女的血糖控制幫助,作進一步的探討。