

孕期糖尿病饮食该如何调整

方思芸

成都市锦江区妇幼保健院 610000

【中图分类号】R714.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-089-01

在孕期，一些孕妇可能会被诊断出患有孕期糖尿病。这是一种在怀孕期间出现的糖尿病形式，它会影响到孕妇和胎儿的健康。饮食调整是控制孕期糖尿病的重要一环，下面我们来了解一下具体的饮食要求、禁忌以及推荐的饮食和菜谱。

首先，孕期糖尿病的饮食要求是控制血糖水平的关键。这意味着需要控制碳水化合物的摄入量，因为碳水化合物会转化为血糖。但并不是要完全避免碳水化合物，而是要选择低GI（血糖指数）的碳水化合物，如全谷类食物、豆类、蔬菜和水果。这些食物会逐渐释放血糖，避免血糖剧烈波动。

其次，禁忌食物也需要注意。孕期糖尿病患者应避免高糖食物，如糖果、蛋糕、甜点等。此外，高脂肪食物也应限制，因为它们可能导致体重增加和胰岛素抵抗。另外，饮食中的盐摄入也要适度，以控制血压。

那么，推荐的饮食和菜谱有哪些呢？以下是一些建议：

1. 增加蔬菜和水果的摄入：蔬菜和水果富含纤维、维生素和矿物质，对孕妇和胎儿的健康非常重要。可以选择各种颜色的蔬菜和水果，如西兰花、胡萝卜、苹果和橙子。

2. 选择全谷类食物：全谷类食物包括糙米、全麦面包和燕麦片等，它们富含纤维和营养物质，有助于控制血糖。可以将白米饭和白面包替换为全谷类食物。

3. 合理控制蛋白质摄入：蛋白质是孕妇和胎儿的重要营养素，但也要适量摄入。可以选择瘦肉、鱼类、豆类和乳制品等富含蛋白质的食物。

4. 分餐进食：将三餐分为五到六餐，每餐食量适中，避免大量进食。这样可以帮助控制血糖的波动。

5. 饮食搭配合理：每餐应包含蛋白质、蔬菜和低GI的碳水化合物。例如，一顿饭可以包括鸡胸肉、绿叶蔬菜和糙米。

6. 控制饮食中的糖分摄入：除了避免高糖食物外，还应留意隐藏糖分的食品，如果汁、饮料和加工食品。选择低糖或无糖的替代品，如水、茶或含人工甜味剂的饮料。

7. 增加身体活动：适度的身体活动可以帮助控制血糖水平。可以选择适合孕妇的运动，如散步、游泳或瑜伽。在开始任何新的运动计划之前，最好咨询医生的建议。

8. 规律进食：保持规律的进食时间和间隔，避免过度饥饿或暴饮暴食。分餐进食可以帮助控制血糖波动。

9. 监测血糖：定期监测血糖水平是管理孕期糖尿病的重要一环。按照医生或营养师的建议，使用血糖仪进行自我监测，并记录血糖数据。这可以帮助了解饮食和生活方式对血糖的影响，并及时调整饮食和治疗计划。

10. 寻求专业指导：与医生、营养师和其他专业人士保持沟通，寻求专业指导和支持。他们可以根据个体情况提供个性化的建议和饮食计划，帮助管理孕期糖尿病。

11. 饮食多样化：保持饮食多样化可以确保获得各种营养物质。尽量选择新鲜、天然的食物，避免过多加工食品。增加蔬菜、水果、全谷类、健康脂肪和蛋白质的摄入，以满足身体的营养需求。

12. 控制饮食中的脂肪摄入：虽然脂肪是必需的营养素，但过多的饱和脂肪和反式脂肪可能增加胰岛素抵抗和血脂异常的风险。选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼类、坚果和种子。

13. 增加纤维摄入：膳食纤维有助于控制血糖和胆固醇水平。增加蔬菜、水果、全谷类、豆类和坚果的摄入，可以提供丰富的纤维。

14. 控制饮食中的钠摄入：过多的钠摄入可能导致水肿和高血压。减少盐的使用，并选择低钠食品，如新鲜食材和自制食品。

15. 饮食计划的个性化：每个人的身体状况和饮食需求都有所不同，所以最好在医生或营养师的指导下制定个性化的饮食计划。他们可以根据个体情况提供具体的建议和指导。

16. 心理支持：孕期糖尿病的管理可能对患者和家属造成一定的心理压力。寻求心理支持和理解非常重要。与家人、朋友或专业心理咨询师交流，分享感受和困惑，可以帮助减轻压力和焦虑。

需要强调的是，孕期糖尿病的管理需要综合考虑多个因素，并且每个人的情况不同。最好在医生或专业人士的指导下进行管理，并定期进行复查和评估。通过合理的饮食调整、适度的运动、监测血糖和获得心理支持，孕期糖尿病患者可以更好地控制血糖，保护自己和胎儿的健康。

（上接第 88 页）

可自行录制，也可积极利用微课、慕课等教学资源。讨论平台是师生互动交流论坛，师生可进行在线交流，也可通过留言、互动区进行交流，及时解答学生在学习遇到的疑难问题，了解学生的学习情况，学生之间也可相互交流心得或通过小组讨论的方式共同探讨。在练习交换平台，可设置在线练习、在线小测试、非标准化答案试题等，便于教师了解学生学习情况，并进行反馈。

参考文献

[1] 曾钊，刘娟. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中华人民共和国国务院公报，2016(32):5-20.

[2] 姜有，李全中，滑怀田，张瑶. 基于 B-Learning 理

念的创新创业教育实践教学改革[J]. 中国现代教育装备，2022(23):152-154.

[3] 张承江，唐小燕，常兴治. 基于教学资源库数据挖掘的教育教学改革研究[J]. 常州信息职业技术学院学报，2022，21(06):16-19.

[4] 张晶. “互联网+”时代护理专业教学资源的开发与研究[J]. 科技视界，2022(03):84-85.

[5] 任黎，赵秀芳. 基于洋葱模型的妇幼专科医院新护士岗位胜任力模型及指标体系构建[J]. 护理学报，2021，28(07):21-25.

[6] 易同贺. “三教”改革背景下高职数学课程教学资源建设探索[J]. 长江工程职业技术学院学报，2022，39(04):52-56.