



營養衛教系列(1)-妊娠糖尿病

妊娠糖尿病飲食控制的目的

1. 提供母體與胎兒足夠的熱量及營養素。
2. 使母體及胎兒能適當的增加體重。
3. 符合理想的血糖控制。
4. 預防妊娠毒血症及降低早產。
5. 避免流產及難產的發生。

血糖控制目標

測量時間	空腹	飯後 1 小時	飯後 2 小時
血糖值	$\leq 95\text{mg/dL}$	$\leq 140\text{mg/dL}$	$\leq 120\text{mg/dL}$

註：空腹（指禁食 8 小時所測之血糖值）資料來源：2019 年美國糖尿病學會

如靠飲食及運動若無法控制血糖，就需要尋求醫師作進一步處置。

孕期體重總增加重量建議

依 BMI 區分之體重等級	建議增加之總體重(Kg)
體重過輕 (BMI<18.5)	12.5~18
體重正常 (BMI18.5~24.9)	11.5~16
體重過重 (BMI25~29.9)	7~11.5
肥胖 (BMI>30)	5~9
雙胞胎	15.9~20.5
三胞胎	20.5~25

註：BMI=體重(公斤)/身高(公尺)²

