

一、什麼是妊娠糖尿病？

所謂的「妊娠糖尿病」是指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象，它的發生率約百分之一到三。主要會發生高血糖現象是因為產婦的身體對碳水化合物產生了耐受性不良而使得血糖偏高。在您懷孕時，碳水化合物的代謝變化是會隨著懷孕期的增加、人類胎盤泌乳素(HPL)、動情素及黃體素等荷爾蒙分泌濃度的升高而改變，一旦身體對胰島素的阻力增加，胰島素的需求量便會更加大，而妊娠糖尿病也就這樣悄悄的發生。

二、臨床上妊娠糖尿病的重要性包括兩方面：

1. 影響週產期預後：

由於長時間血糖偏高，胎兒生長旺盛較易導致巨嬰症，可能因此產生的周產期併發症有：產程延長、難產、產道裂傷、肩難產、新生兒低血糖、低血鈣、高膽黃素等，而且下次懷孕再發生妊娠糖尿病的機率也比較高。

2. 日後發展為糖尿病：

約有 3%的懷孕婦女會有妊娠糖尿病，通常發生在懷孕五、六個月的時候。大多數生產後糖尿病會自愈，一些女性則伴隨一生。大多數妊娠糖尿病孕婦會在產後一段時間逐漸恢復正常，但是長期追蹤發現，將近一半的病患最後終將罹患成人型糖尿病，尤其是同時具有肥胖、家族史等危險因子者。

三、妊娠糖尿病的控制

1. 應確實執行飲食控制的建議，並且定期追蹤血糖值，如果血糖值一直居高不下，則有糖尿病的症狀須接受注射胰島素的治療。胎兒則可能有體重過重、出生時可能有低血糖、黃疸症狀。而胎兒太大，孕婦自然生產的危險性增高，甚至要接受剖腹生產。
2. 妊娠糖尿病產婦和一般懷孕產婦一樣，熱量、蛋白質、鈣質、鐵質、葉酸、維生素B群等，都不可少；只是在餐次上需特別注意，在總熱量不變下，最好少量多餐，並注意質與量之分配，如此可使血糖較平穩。在水果方面，任何一種水果都可以吃，但要限量，並儘量不要選用果汁，如一杯柳丁汁，就有三、四顆的量。當便秘時，也可選一些含纖維素較多的蔬菜水果，如竹筍、芥藍菜、韭菜、韭菜花等，而米飯也可以加糙米、胚芽米、燕麥片等等，或以此來取代米飯。另外，多吃含纖維素較多的食物，可延緩血糖上升，有利血糖控制，也比較有飽足感。烹調方法：如炸雞改成烤雞或白斬雞(去皮)、煎豬排改成滷豬排或白切肉、炸豆腐改成涼拌豆腐等等。妊娠糖尿病產婦也是和一般產婦一樣有那麼多食物可以吃，並不是什麼都不能吃！