

懷孕控糖

不是苦差

明德國際醫院註冊營養師鍾錦玲遇過不少緊張的媽媽，不過亦因為她們懷着胎兒，普遍比一般糖尿病人「聽話」，傾向跟從飲食指引進食。



魚生歎不得、西瓜吃不得、咖啡喝不得……對於準媽媽來說，懷孕既是上天賦予的福氣，同時也是一場食物戰爭。然而這只是基本要求，對於患有妊娠糖尿病的孕婦來說，禁食條例更為「苛刻」，更多孕婦朋友更謂懷胎十月飯也不敢多吃兩口，甜品雪糕更是「禁果」，媽媽們大嘆吃不滿足，事實上，懷孕過程想吃得開懷又健康要有策略，死忍爛忍絕不是良方。

撰文·梁雁齊 攝影·周耀恩、梁俊棋
圖片·法新社





毋須戒飯及水果

每個準媽媽都希望懷孕過程順利，寶寶平平安安出生，任何風吹草動，難免都會觸動神經，生怕影響胎兒健康。當媽媽聽到自己患上妊娠糖尿，感到焦慮、緊張是可以理解的，明德國際醫院註冊營養師鍾錦玲遇過不少緊張的媽媽，「很多媽媽初得悉自己患上妊娠糖尿會很驚，未見營養師前，會戒絕甜品，甚或水果、牛奶等，有些人更以為以麵包、麵類取代米飯就可以，但其實它們同樣是澱粉質，都會令血糖升高。」她解釋，碳水化合物是讓血糖升高的主要營養素，而很多食物都含有不同種類的碳水化合物，如水果（果糖）、部分根莖類蔬菜（澱粉質）和奶類（乳糖）都有，所以並非不進食米飯或五穀類便可。

曾跟一位孕婦朋友出外晚膳，見她只吃了兩三口飯，她說因為要戒飯，然而飯後甜品紅豆沙卻見她吃了兩碗，鍾錦玲認為這樣食法得不償失。「甜品用精製白糖製成，相比米飯的澱粉質，更快被消化，血糖升得更快，出外用膳不吃飯，卻吃很多咕嚕肉、肥豬肉，熱量比一碗飯可能更多，容易致胖，不利血糖控制。」別說是妊娠糖尿孕婦，對一般孕婦來說，保持健康體重都很重要，媽媽們別貪一時口腹之欲，誤了健康。

吃極不滿足

對患妊娠糖尿的經驗，媽媽Sharon可說是非常豐富，因她兩次懷孕都患有此症。「我生第一胎時剛剛三十五歲，因為高齡，懷胎約

廿四周就要去做飲糖水測試，一驗嚇死，差不多9.4mmol/L，醫生說是中度妊娠糖尿，因為之前不懂，懷孕時還在狂吃雪糕，懷第二胎時已經戒吃甜品，豈料仍中招，還要是9.5mmol/L，頗為沮喪的！」無奈之下，Sharon被轉介見營養師，制定飲食餐單，「我很記得那時每餐只能吃五湯匙飯，吃紅蘿蔔、蓮藕等食物要扣回澱粉量，其實幾煩。」然而，控制飲食最令她困擾的是吃不飽。「吃五匙飯完全不飽，個人好瘙癢，唯有狂食菜填肚，因這是唯一可以任食的食物，但吃得多也沒胃口，即使吃完飯亦很不滿足。」Sharon笑言，回想懷孕時期，有時真的很肚餓，但不敢亂吃東西，只會吃幾片梳打餅，甚至飲水充肌，頗為辛酸。「營養師說可以吃多點肉，但說實在，吃太多肉亦不太享受，況且更要避醬汁，乾爭爭的怎會好吃。」

事實上，Sharon兩次懷孕只增加了約二十磅，算是很正常，但最難熬是不知食了什麼會出事，「我本身食量不大，但鍾意什麼都吃，有了妊娠糖尿就是菜和肉，選擇太少，水果都不敢吃太多，有時真的想吃朱古力和雪糕，吃了就偷雞不驗血糖，就當我為食吧！」她伸伸舌頭笑着說。雖則辛苦，但Sharon首胎血糖水平總算維持正常，「但第二胎不太OK了，故醫生話要捉我開刀，幸好兒子出世，重約七磅幾，一切亦正常。」她個人認為，要控制妊娠糖尿，飲食配合運動極其重要，尤其是餐後，「飯後一星期至少行三次，每次二十至三十分鐘，血糖會降得更快，相比純靠飲食控制，效果好得多。」

Sharon坦言懷第二胎兒子一信時，飲食較放縱，血糖控制比懷大女一心時差，幸而兒子健康出世，她也常感恩。





碳水化合物中以糖分及澱粉質最影響血糖波幅，而五穀類提供最多澱粉質，也是孕婦必須的營養素，建議多吃高纖五穀食品，減少精製穀類。

吃得有營

早餐：1杯脫脂奶、1碗蕎麥麵、1兩瘦肉片

早點：1個細番薯或½條粟米，加一個細蘋果

午餐：1碗紅米飯、3兩瘦肉（魚／雞／豬／牛肉）、1碗綠葉蔬菜

下午茶：1片多士（麥方包），加1片低脂芝士

晚餐：¾碗糙米飯、3兩瘦肉、1碗綠葉蔬菜或瓜類

晚點：1個橙（細）

註：1碗=中飯碗大小，約300ml。以上餐單約提供1900kcal，適合一般妊娠糖尿婦女。部分患者需要加減熱量，視乎其體重、高度及活動量而異。

小食選擇：麥方包、高纖餅乾如克力架、少量果仁、細蘋果、藍莓、士多啤梨、低脂乳酪加水果（要選原味、糖分低）、麥皮、脫脂奶、蔬菜湯、風乾蔬菜乾如焗秋葵（低糖、低鹽）等。

少吃多餐為大原則

「我理解到媽咪遇到最大問題是肚餓，但不知道有什麼選擇，她們以為水果唔食得，但其實水果纖維豐富，是均衡飲食中必需的營養素，一個拳頭大的水果或半碗水果為之一份，建議小食時間可以食一份，總好過吃糖果、餅乾等零食。」對於血糖控制不佳的孕婦，鍾錦玲建議增加每天的進食次數，除早午晚三餐，亦要加早點、下午茶，或晚飯後小食。「這不代表額外增加熱量，而是營養師會預先計好媽媽每天需要的澱粉質食量，然後將其分佈於不同餐數，『打散』來吃，以便控制血糖波幅。

換句話說，控制血糖升高的大原則，是避免一餐中進食大量的澱粉質。那麼，要吃幾多才為之合適？「一般香港孕婦每餐（午及晚餐）約需要大半碗至一平碗的米飯，可以的話盡量增加纖維素，如選擇紅米、糙米、燕麥等升糖指數較低的澱粉類，可穩定血糖升幅，而且隨着胎兒愈來愈大，頂着胃部，媽媽每餐未必吃到太多，故更要少食多餐。」

毋須過量增磅

很多妊娠糖尿婦女都有這疑慮：「大肚婆一個人食兩個人的分量，食少了怕不怕胎兒攝取不到足夠營養？」香港中文大學營養研究中心湯美斯解釋，「其實懷孕三個月，除了增加鈣質、葉酸、鐵質、維他命D攝取量，整體熱量毋須額外增加（但還需要看懷孕前的飲食是否健康和均衡，若果懷孕前吃得太少或太多可能需要調節熱量攝取），直至懷孕三個月開

始，才需要逐漸增加300至400kcal，大約是一份雞蛋三文治加一杯脫脂奶的分量，毋須過量增磅，妊娠糖尿婦女的需要其實跟一般孕婦無異，只是需要於一天五至六餐中，平均分配穀類攝取，每餐不過量。」

醫護最關心的固然是孕婦的血糖水平，然而從營養師角度，如看見媽媽體重輕了，亦會考慮是否吃得夠營養、均衡，是否可跟從餐單建議進食，「更多時候，是媽媽臨生產前無胃口，有時只食白麵包，skip了一餐，如此對媽媽及胎兒也沒營養，若然跟不到指引，或需要轉餐單，建議她們吃些容易入口的食物，如飲多杯奶或加鈣豆漿，確保營養攝取足夠。」有些孕婦對米飯較敏感，晚餐吃完飯，翌日早上血糖指數會很高，因應情況下，這些病人晚餐可能要減飯量，將部分五穀量搬至早點及下午茶，確保整天吸收足夠營養，並建議選擇含高纖維的穀物例如糙米用來代替白米飯。她又提醒，孕婦臨睡前若感肚餓，也可喝杯脫脂奶或芝士，以防血糖過低。大前提是希望媽媽們吃得更有營養，特別是妊娠糖尿患者，要懂得選擇高纖食物，定時定量，以穩定血糖水平。

高齡或家庭病史風險高

隨着高齡產婦愈來愈多，患妊娠糖尿病的孕婦數目近年也不斷上升，香港中文大學婦產科學系譚永雄教授坦言，高齡是一個高危因素，因身體分泌胰島素的能力隨年紀增長降低。現時在於整個懷孕人口中，妊娠糖尿患者約佔百分之二十。「因懷孕過程會產生荷爾蒙，令血糖升高，一般孕婦會分泌多些胰島素，控制血

中大婦產科學系譚永雄教授指，患妊娠糖尿婦女若血糖控制不佳，患妊娠毒血症、血壓高的風險會上升，她們產後患二型糖尿病機會亦較高。



中大營養研究中心湯美斯提醒，孕婦若血糖過低，會產生脂肪代謝，形成酮體（ketones），對大人及胎兒健康都有影響，故要適時進食。



糖上升，但若本身肥胖或對胰島素阻力大，便有機會患上妊娠糖尿病。」事實上，懷孕只是將本身潛在糖尿風險顯現出來，故即使年輕一族，亦有機會發生妊娠糖尿。譚教授指，有高風險者如本身有前期糖尿、第一胎患妊娠糖尿，得悉懷孕便可立即接受口服葡萄糖耐量測試（OGTT，俗稱飲糖水），以便及早確診，「若婦女孕前已做過測試，證實患前期糖尿，懷孕後不一定要再飲糖水，那杯糖水都幾甜頗難飲的，無謂要病人辛苦多次，醫生或會建議做糖化血紅素測試（Hb A 1c），檢查近三個月的平均血糖水平，若有需要就直接給予治療。」

有機會誕下巨嬰

若孕婦血糖水平長期偏高，不僅會提高懷孕風險，對母體及嬰兒健康也會造成長遠影響。他解釋：「大量糖分經過胎盤被胎兒吸收，有機會生產巨嬰（出生體重達四公斤或以上），大大增加生產難度，如產後出血，嚴重產道創傷，甚至肩難產的風險，需要剖腹。而嬰兒出世後，可能會出現低血糖，將來亦會增加肥胖及患『三高』的風險。」

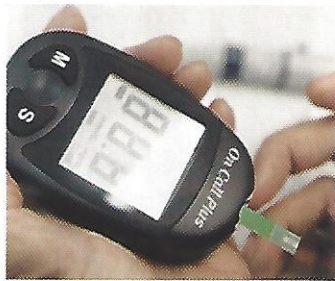
可惜的是臨牀所見，一般妊娠糖尿症都是輕至中度，一經確診，醫生會轉介病人見營養師，配合飲食及運動，正常情況下孕婦血糖均可受控。然而譚教授指出，不排除部分患者情況較為嚴重，需用藥治療。「有些孕婦空腹血糖高過7mmol/L，或飲糖水後兩小時血糖值超過11mmol/L，按世衛指引，這些症狀叫DM in pregnancy（糖尿病合併妊娠），這些孕婦或需要接受胰島素注射，或口服藥物控制血糖。」營養師提醒，接受藥物治療的妊娠糖尿孕婦更要注意五穀類的補充，以免出現低血糖症狀。

游泳、散步都是很適合孕婦的低強度運動，配合飲食更有助保持血糖健康。



據世衛對一般妊娠糖尿定義

空腹血糖：5.1mmol/L至6.9mmol/L
口服葡萄糖耐量測試（飲糖水測試）：
大多數孕婦於懷孕第24至28周進行，需要快速飲下75g葡萄糖粉開水，於一至兩小時後抽血，測試血糖水平。
一小時：10mmol/L以上
兩小時：8.5mmol/L至11mmol/L



誰要做飲糖水測試

三十五歲以上；肥胖，孕前BMI超過25；有家族病史，父母或兄弟姐妹患糖尿病；其他因素如孪胎、吸煙或患有其他慢性疾病等。
孕婦平日的血糖情況，理想應保持以下水平：
空腹：4mmol/L至6mmol/L
餐後兩小時：7mmol/L以下