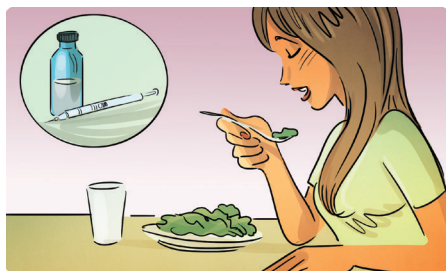


9

妊娠期糖尿病和食物

健康的饮食计划对母子均很重要，对良好地控制血糖水平也很关键。妊娠期间，对热量、蛋白质、维生素、矿物质和脂质的需求将增加。最好每天饮用至少两升水，以确保母子身体组织的正常生成。不要食用过多的盐，而是用芳香植物（香辛料、柠檬和醋）为食物增添风味。少饮咖啡、茶叶、可及酒精。妊娠期糖尿病患者，必须遵循糖尿病专家的医嘱，然后由营养师为您制定一份个性化饮食计划。

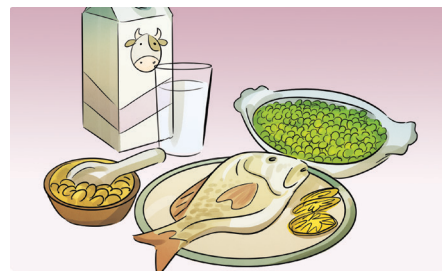
我应该何时进食、如何进食及进食什么？



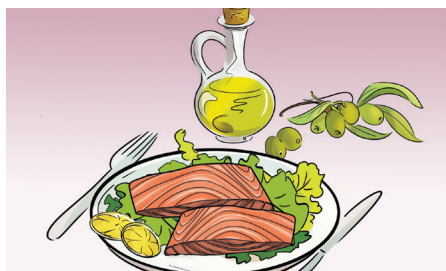
妊娠期间，须分六餐进食：三次主餐（早餐、午餐和晚餐）和三次辅餐（半上午、半下午和睡前），以保证胎儿能得到足够营养并避免发生低血糖。



在妊娠的前三个月，不需要额外的能量。在妊娠的第二个三个月，需要增加能量。孕妇不必“吃双份”，但其食谱必须针对新情况做调整。



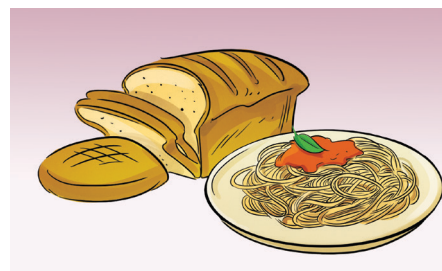
妊娠期间，需要更多的蛋白质，因为蛋白质对于母子组织的形成和生长至关重要。蛋白质的来源有肉类、鱼类、蛋类、奶类、乳制品、豆类及谷类。



脂肪是能量来源，且有助于脂溶性维生素（A、D、E、K）的吸收。这些营养对于胎儿神经系统的形成至关重要。



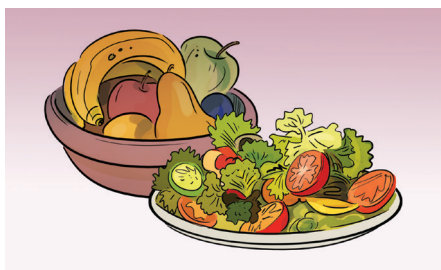
油脂含量高的水果含有大量脂肪，是维生素（A、E、C和叶酸）和矿物质（钾、钙、磷）的来源。可在下午辅餐时进食一小份（10-15克）。



碳水化合物：不要不吃面包和面食，也应经常在午餐和晚餐食用（若是未经加工的天然食物最好，因为这样还可以提供膳食纤维）。最好减少简单糖类（甜食、蛋糕、糖、巧克力和零食）的摄入量。



膳食纤维对于保证肠道的正常功能非常重要。为了摄入适当量的膳食纤维，每天最好摄入5-6份的蔬菜和水果。



妊娠期间，每天吃三份蔬菜和两份水果几乎可提供所需的全部维生素和矿物质。



您应该在妊娠前的几个月开始服用叶酸补充剂。建议补铁，因为膳食提供的铁很难足够。建议每天多吃两份乳制品，最好饮用富含钙的矿物质水。