

## 妊娠糖尿病標準

符合以下三項當中一項(含)以上，即診斷為妊娠糖尿病

### 葡萄糖耐受試驗(75克OGTT)

- 空腹血糖 $\geq$  92 mg/dL
- 空腹葡萄糖後一小時血糖  $\geq$  180 mg/dL
- 第二小時血糖 $\geq$  153 mg/dL



## 孕媽咪5招遠離妊娠糖尿病 控糖輕鬆零負擔



衛生福利部  
國民健康署

1

### 六大類均衡攝取

均衡攝取全穀雜糧類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類和豆魚蛋肉類，且烹調食物宜採清蒸、水煮、涼拌等方式。

2

### 優質澱粉不可少

攝取適量碳水化合物，以供胎兒發育所需，建議選擇富含纖維的全穀雜糧類，如：糙米、地瓜、南瓜等，避免血糖急速上升。

3

### 高纖飲食可控糖

足夠的纖維素能幫助準媽咪血糖穩定與提供飽足感，建議每餐至少攝取一個拳頭大的蔬菜份量，且含兩種以上的蔬菜，以深綠色蔬菜尤佳。

4

### 少量多餐更穩糖

建議以3正餐搭配1-3次點心，少量多餐、定食定量的方式進食。點心以奶製品為主可增加鈣質的攝取量，如：鮮奶240ml、無糖優格250ml。

5

### NG食物停看聽

隱形的加工碳水化合物會影響血糖變化，且較沒有飽足感，宜減量攝取，如：甜不辣、丸子、肉羹、炸雞(外裹的粉)等。



孕前、孕期及產後健康管理問題

[孕產婦關懷網站](#)



孕期營養或孕產婦照護資訊

[媽咪好孕館](#)

