



# 妊娠糖尿病 \*控糖飲食六部曲



## ~營養需求的重要~

- A. 提供孕婦及胎兒所需的營養
- B. 孕婦血糖及體重控制在良好的範圍並避免酮體產生

## ~飲食治療的原則~

- 1. 均衡飲食及充足營養



- 2. 根據血糖變化, 分配三正餐及點心, 每餐皆有適量醣類



- 3. 攝取優質蛋白質



- 4. 選擇適當油脂及堅果



- 5. 增加富含維生素B群及葉酸的食物



- 6. 進食含礦物質鈣、鐵、碘的食物

想知道更多妊娠血糖飲食資訊?  
歡迎到營養門診諮詢喔~



臺中榮總營養室 關心您