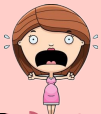
一图读懂 宝妈控糖法则



妊娠糖尿病是个啥？

妊娠期间首次出现的糖耐量减退或者糖尿病。

诊断方法呢？

常规情况下，在孕24-28周，做OGTT（俗称"喝糖水"）筛查。

血糖高了有什么危害呢？

- 易流产、早产、死胎；
- 羊水过多发生率增加；
- 巨大儿，难产、产伤发生率增加；
- 新生儿低血糖；
- 新生儿呼吸窘迫综合症；
- 产后2型糖尿病患病率增加；

得了妊娠糖尿病怎么办？

1 饮食法则

主食掺入粗杂粮
防便秘，控血糖

肉类选择多鱼禽
高蛋白，少脂肪

每日饮奶500ml
远离缺钙娃个儿高
鸡蛋虽好勿贪多
每日一个刚刚好

改掉重口坏毛病
清淡饮食少油盐

水果太甜你别怕
除了香蕉荔枝哈密瓜
每日200g任你选

各色蔬菜换着吃
补足维生素和矿物质
若是想吃土豆和薯类
替代主食还降糖

别着急，还有一些小Tips

备台厨房电子秤。

放弃油炒多蒸煮。

汤中营养真不多，
弃汤吃肉才正确。

要吃零食选坚果，
注意千万别过量！

2 运动法则

运动前，先评估，选择适宜自身情况的运动方式。

怀孕前，我很懒…

饭后散步适合你
时间步速控制在微汗即可

怀孕前，我是运动中！

慢跑、瑜伽适合你
强度适宜记在心

嗯，我有早产、流产倾向、前置胎盘等需要静养的问题…

谨遵医嘱别妄动，上肢运动也降糖
小哑铃（1kg）、矿泉水瓶都能助力上肢运动

3 血糖监测法则

血糖监测时间点

- 清晨空腹
- 早餐后2小时
- 午餐后2小时
- 晚餐后2小时

PS：餐后2小时血糖从吃第一口饭算起
三餐两点定时定量也是控糖必备

血糖监测范围

空腹血糖：3.3～5.3mmol/L
餐后血糖：～6.7mmol/L
任何时间血糖尽不可低于3.3mmol/L