**代孕孕妇糖尿病饮食规则**

[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)孕代孕妇女在代孕期间血糖升高称之爲孕期糖尿（GDM）。孕期糖尿通常在代孕 24 至 28周开始。虽然有些代孕妇女在婴儿出生后依然有糖尿的问题，但大部分的代孕妇女在孕期过后都会恢复正常的血糖。

若母亲在[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)期不好好地控制糖尿病，这不但会影响婴儿日后的健康，而且在临盘时可能发生并发症。所以，如果你被诊断出患有孕期糖尿，请参考以下的指引以帮助你控制你的血糖。

1. 每日包括六小餐（三餐加三次小吃），最好每二至三小时吃一餐。

2. 餐后步行可以帮助降低血糖。在未实行运动前，应请教医生。

3. 多选用含高纤维质的食品，例如糙米、干豆、全麦面包、麦片、鲜果、蔬菜，但份

量要适当。

4. 早餐份量要比较少，并且不要含大量淀粉质，因早上血糖较为偏高。避免早上喝果汁或吃水果，牛奶份量不要超过半杯（四安士）。

5. 避免吃加工食品如五谷片（Cereal）或即食面。

6. 在食物及饮料中减少用糖（沙糖、黄糖、冰糖、片糖、蜜糖）。

7. 减少或避免吃含有糖份的食品、饮料和调味品，例如果酱、果汁、糖果、各类甜品、甜酸食品、汽水、炼奶、甜豆浆、烧烤酱、海鲜酱、甜面酱、酸梅酱、蚝油、日本甜豉油。

8. 避免喝酒。

9. 减少喝含有咖啡碱的饮品，例如咖啡、茶。

10. 减少吃煎炸、煎炒或肥腻食物，肉类应切除脂肪和皮。

11. 可以用少量植物油煮食。烹饪方法多选用蒸、炆、灼、煲、炖、焗。