

运动与饮食管理如何达到防控妊娠合并糖尿病的效果

罗湘江

忻城县人民医院产科 546200

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-095-01

妊娠期合并糖尿病有两种情况，一种为孕前糖尿病的基础上合并妊娠，又称糖尿病合并妊娠（PGDM）；另一种为妊娠前糖代谢正常，妊娠期才出现的糖尿病，称为妊娠期糖尿病（GDM），妊娠合并糖尿病对母婴均有较大危害，需引起重视。部分妊娠期糖尿病孕妇，通过合理的运动和饮食管理，可以有效地预防和控制妊娠期血糖，安全度过妊娠期直至分娩。那么，如何通过运动和饮食管理达到防控妊娠合并糖尿病的效果呢？让我们一起来了解一下。

1 妊娠期血糖的控制目标

（1）GDM 患者妊娠期血糖应控制在餐前及餐后 2 小时血糖值分别 $\leq 5.3\text{mmol/L}$ 和 5.7mmol/L ；夜间血糖：夜间血糖不低于 3.3mmol/L ；妊娠期糖化血红蛋白宜 $< 5.5\%$ 。

（2）PGDM 患者妊娠期血糖应到达下述目标：妊娠早期血糖控制勿过于严格，以防低血糖发生；妊娠期餐前、夜间血糖及空腹血糖宜控制在 $3.3-5.5\text{mmol/L}$ ；餐后峰值血糖 $5.5-7.1\text{mmol/L}$ ，糖化血红蛋白宜 $< 6.0\%$ 。

无论 GDM 或者 PGDM，经过饮食和运动管理，妊娠期血糖达不到上述标准是，应及时加用胰岛素或口服降糖药物进一步控制血糖。

2 运动管理

（1）选择适合的运动：妊娠期适宜的运动包括散步、游泳、瑜伽、孕妇健身操等。避免剧烈运动和高风险运动，如激烈的有氧运动、跳跃动作等。

（2）分散运动时间：每餐 30 分钟后进行中等强度的运动，如早晨散步、午后瑜伽、晚餐后散步等。每次运动时间不宜过长，避免过度疲劳。

（3）控制运动强度：运动强度应适中，不要过度劳累。可以根据自身感受，保持轻度出汗和稍微加快呼吸的状态。

3 饮食管理

（1）均衡饮食：饮食应以蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、低脂乳制品为主，避免高糖、高脂、高盐的食物。合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入，保持饮食的均衡。

（2）控制餐后血糖：分餐进食，少量多餐，避免大量进食。控制碳水化合物的摄入量，尤其是含糖量高、快速消化的碳水化合物，如糖果、甜点等。

（3）合理控制体重：根据孕妇的孕周，合理控制体重和身体状况，合理控制总能量的摄入。避免暴饮暴食和过度饥饿，保持适当的饱腹感。

（4）规律就餐：遵循规律的饮食时间，避免长时间的空腹和过度进食。合理安排三餐和加餐，保持血糖的稳定。

（5）增加纤维摄入：摄入足够的膳食纤维有助于控制血

糖水平。选择高纤维的食物，如全谷物、豆类、蔬菜和水果，有助于延缓血糖的上升。和加餐，保持血糖的稳定。

（6）控制饮食的糖分摄入：避免过多摄入糖分，包括糖果、甜点、饮料等。选择低糖或无糖的替代品，如水果代替甜点，纯净水代替含糖饮料。

（7）避免过度饥饿和过度饱食：过度饥饿和过度饱食都可能导致血糖波动。保持适当的饱腹感，避免暴饮暴食和过度饥饿，有助于控制血糖水平。

（8）饮食记录：记录每天的饮食摄入量和血糖水平，有助于了解自己的饮食习惯和血糖控制情况。这可以帮助发现不良的饮食习惯，并及时进行调整。

（9）健康零食选择：选择健康的零食，如坚果、水果、蔬菜等，而不是高糖或高脂的零食。合理控制零食的摄入量，避免过度食用。

4 其他注意事项

除了运动和饮食管理，还有一些其他注意事项可以帮助预防和控制妊娠期糖尿病：

（1）定期监测血糖：根据医生的建议，定期监测空腹血糖和餐后血糖，及时发现异常情况。

（2）控制体重增长：遵循医生的指导，合理控制体重的增长，避免过度肥胖。过度肥胖是妊娠期糖尿病的一个重要风险因素。合理控制体重的增长，避免过度肥胖，有助于降低患糖尿病的风险。医生会根据孕妇的体重和身体状况制定合适的体重增长目标。

（3）健康生活习惯：戒烟、限制酒精摄入、保持良好的睡眠和心理健康，有助于维持血糖的稳定。

（4）定期产检：定期进行产前检查，包括血糖监测、胎儿超声等，以确保母婴的健康。

（5）减轻压力：长期的压力和焦虑可能会影响血糖水平。通过适当地减轻压力的方法，如冥想、呼吸练习、休闲活动等，有助于保持血糖的稳定。

（6）遵循医生的建议：妊娠期糖尿病的管理应该根据个人情况和医生的建议进行。遵循医生的指导，按时进行产检和血糖监测，接受必要的治疗和管理。

（7）建立支持系统：与家人、朋友或其他孕妇分享经验和情感支持，可以帮助减轻压力和焦虑，提高血糖管理的效果。

重要的是要与医生保持良好的沟通和定期随访，遵循医生的建议和指导。每个孕妇的情况都不同，因此个性化的防控计划是最有效的。通过综合的防控措施和良好的生活习惯，可以降低妊娠期糖尿病的风险的发生，保护母婴的健康。