

妊娠糖尿病の食事



☆ 妊娠糖尿病とは ☆

妊娠中に発症もしくは初めて発見された耐糖能異常をいいます。もともと糖尿病があって妊娠した場合の糖尿病合併妊娠とは違います。

耐糖能異常とは？

妊娠中は胎盤から分泌されるホルモンがインスリンの働きを抑えたり、胎盤でインスリンが分解されるために非妊娠時よりもインスリンが必要になります。そのためうまくインスリンが働かず血糖が高くなってしまう状態です。

☆ 血糖コントロールについて ☆

妊娠中の血糖値が高いと、赤ちゃんにもお母さんにもいろいろな障害が起こりやすくなります。

血糖コントロールの目標

食前血糖値	60~90mg/dl (100mg/dl 以下を目指しましょう)
食後2時間血糖値	100mg/dl 前後 (120mg/dl 以下を目指しましょう)
HbA1c	6.2%未満

※ HbA1c とは過去1~2ヶ月の血糖値の平均値を表したものです。

妊娠糖尿病は妊娠中期以降に多く見られます。出産することで耐糖能異常は正常化することが多いですが、将来糖尿病を発症するリスクが高く長期的な管理が必要です。そのため分娩後6~12週の間にはブドウ糖負荷試験で耐糖能の評価を行っています。

☆ 食事療法について ☆

❄️ なぜ食事療法が大切なのでしょう？



* 食後高血糖の予防

インスリンの働きが悪いと食後血液中に増えたブドウ糖を処理しきれず、高血糖になります。

血糖はお母さんの胎盤を通して赤ちゃんの血液に入り巨大児や難産になったりします。

* 空腹時のケトン体産生を予防

エネルギーは通常ブドウ糖を利用します。しかし空腹時はお母さんのブドウ糖を赤ちゃんが利用してしまうので、お母さんは脂肪のエネルギーを利用します。その際にケトン体という物質が産生されます。過剰なケトン体の産生は、母体と胎児の両方に悪影響を及ぼします。



❄️ 食事療法の実際 ❄️

一度にたくさん食べると高血糖を起こすので、医師から指導された1日の摂取カロリーを、**5~6回に分けて、1回量を少なく食べる分割食**にします。

1日3回（朝/昼/夕）+補食2~3回
補食は1食200kcal程度

※補食の献立例※

- ・ サンドイッチ+ヨーグルト
- ・ おにぎり+お茶
- ・ シリアル+牛乳
- ・ パン（食パン1枚）+飲むヨーグルト