

醫生要求您做[√] 項測試。為了取得有意義的試驗室測試結果，您必須遵循下述指令。

[] 脂類 (膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白) – 本測試前 10 小時之內不要攝入食物或飲品 (水除外)。建議早晨採血。

[] 空腹血糖 – 本測試前 10 小時之內不要攝入食物或飲品(水除外)。建議早晨採血。

[] 餐後 2 小時血糖– 您必須在開始就餐恰好 2 小時後採血。

- 進食豐盛的一餐，並記錄第一口食物攝入的時間。此餐最好在 20-25 分鐘內完成。
- 完成進餐後，在您抽血前不要攝入任何食物或飲品。提前 5-10 分鐘到實驗室。

[] 葡萄糖耐量試驗 (妊娠期糖尿病確定)**

[] 葡萄糖耐量試驗 (未懷孕)**

- 在您驗血前 10 小時內不要攝入食物或飲品(水除外)。在測試期間，您會被要求留在實驗室。

** 除非您的醫生有別的要求，在測試前的三 (3) 天之內，繼續不受限制的日常飲食 (包括每天 150 克的碳水化合物，見附表) 和不受限制的活動。

** 有些人在這些測試後會感覺眩暈。請攜帶一份小食在測試後食用。建議：薄脆餅乾和乳酪、格蘭諾拉麥片棒、水果、果汁，等等。

注意：如果您的醫生指令與上述不同，請遵循醫生指令。

糖尿病患者：在日常飲食方面遵循您的醫生指令。

碳水化合物食物名單*

食物	數量	碳水化合物 (克)
蘋果	1	20
香蕉	1	26
豆類, 乾的、煮的	1 杯	39
牛肉, 碎的	3 盎司	0
麵包	1 片	13
花椰菜	1 杯	8
黃油	1 大茶匙 (tbsp)	微量
胡蘿蔔	1	7
穀物	1 杯	19
乳酪	1 盎司	1
鱈魚	3 盎司	0
咖啡或茶	1 杯	0
甜餅乾 (薑味甜餅)	1	5
蛋	1	1
果汁	1 杯	29
葡萄柚	1/2	13
冰淇淋	1/2 杯	16
果醬或果凍	1 大茶匙 (tbsp)	14
牛奶	1 杯	11
鬆餅或甜餅圈	1	18
麵條或意大利麵食, 煮的	1 杯	37
橘子	1	16
花生醬	1 大茶匙 (tbsp)	3
花生, 烤的	1	27
餡餅派, 水果	1/8 餡餅派	44
土豆, 被烘烤的	1	33
葡萄乾	1/2 杯	56
大米, 煮的	1 杯	50
湯, 蔬菜通心粉湯	1 杯	14
糖或糖漿	1 大茶匙 (tbsp)	12
蕃茄	1	6
華夫餅, 7 英寸	1	28
酸奶, 純的	4 盎司	8
夏南瓜, 煮的	1 杯	7