

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 |