

糖尿病飲食計劃

※ 前言

糖尿病是因為體內胰島素功能失調所引起，包括量的不足與質的改變，而導致新陳代謝失調之慢性疾病。由於身體組織細胞對糖的利用減低或完全無法利用，又影響蛋白質、脂肪代謝而引起的各種症狀，如三多症 - 吃多、喝多、尿多，血糖過高嚴重時，可能導致酮酸中毒。

血糖正常值 70-100 mg/dL

糖尿病血糖值 ≥ 126 mg/dL (測量 2 次不同時間血糖值)

※ 適用對象

糖尿病或血糖值偏高及肥胖者。

※ 一般飲食原則

- 1、切忌肥胖，維持標準體重。某些肥胖者，如能減輕體重至標準範圍或略輕，將有助於病情改善。
- 2、定時定量，每餐飲食依計劃，不可任意增減。
- 3、炒菜用油宜選用富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如橄欖油、芥花油等。
- 4、少食用富含飽和脂肪酸的食物，如皮、肥肉、動物性油脂 (牛油、豬油等)、棕櫚油、椰子油、加工食品 (香腸、貢丸、魚餃等) 及全脂乳製品。
- 5、盡量減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如奶油、瑪琪琳、烤酥油及其製品。
- 6、烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等烹調方式。
- 7、依照飲食計劃多選用含纖維質高的食物，如全穀類、糙米、全麥麵包、未加工的豆類 (黃豆、紅豆等)。
- 8、中西式點心 (如蟹殼黃、鹹麵包、加哩餃、雞捲等)、節慶應景食物 (如肉粽、月餅、鹹糰、年糕等) 及含糖食物 (如糖果、蜂蜜、汽水、飲料、中西式甜點)，可納入飲食計畫中適量食用。
- 9、嗜甜食者，可選用代糖當甜味劑，如糖精、阿斯巴甜或醋磺內酯鉀，代替糖調味。
- 10、控制鈉量攝取，特別是高血壓患者，鈉的攝取應限制在每天 2400 毫克 (6 公克鹽) 以內，避免食用鹽醃、調味重的加工食品。
- 11、應減少食用膽固醇含量高的食物，如內臟、蟹黃、蝦黃、魚卵、烏魚子。血膽固醇過高者蛋黃攝取每週以不超過 2-3 個為原則。

- 12、稀飯、泡飯、冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉條、粉圓、西谷米應儘量不吃。
- 13、生病時應注意食物的選擇，胃口不佳時，建議少量多餐。將每日總醣類之量，以較吃的下的食物，如粥、軟麵、麥片、果汁、牛奶、果凍、布丁、分多次吃完，以預防低血糖的發生。
- 14、下表列出可食、禁食含高鹽份高膽固醇的食物，選擇食物時可參考。

類別食物	避免食用的食物	儘量少食用的食物	可食用的食物
主食類(米穀類)	無	1. 煮的過久或糊化程度過大的主食類。 2. 冬粉、太白粉及蕃薯粉及其製品如粉條、粉圓、西谷米等。	其他
牛奶類	煉乳、發酵乳、調味乳。	-	脫脂奶
水果	無	乾果類	乾果類以外的水果。
蔬菜	無	無	皆可
肉類	肥豬肉、豬蹄髈、鴨皮、魚皮、雞皮。	魚卵、蝦、蟹黃、蚌蛤、牡蠣、動物性內臟、蛋黃一週以不超過2-3個為佳。	瘦肉、魚、去皮的雞、鴨、蛋白及前項所列之外的海鮮類。
調味品	白糖、砂糖、冰糖、黑糖。	鹽(勿調味太鹹)	蔥、薑、蒜、五香、花椒、芹菜、胡椒、八角、肉桂、味精。
湯品	濃湯、芎芩的湯汁。	太油的湯汁。	清肉湯、蔬菜湯
烹調用油	豬油、牛油。	-	植物油(除椰子油以外)。
加工製品	-	醃燻製品、臘肉、香腸、醬菜等。	無糖、低鹽、低油之加工食品。
其他	加糖飲料、餅乾、點心、蜂蜜、小西點、糖漿、甘蔗、蜜餞、果汁罐頭、加糖罐頭、脂肪含量高的食物，如:花生、瓜子、核桃。	-	青菜、黑咖啡(不加糖及奶精)、無糖汽水和飲料。

註：1、嗜甜食者，調味可用糖精或阿斯巴甜等甜味劑來替代糖，但使用前請先與醫師及營養師討論。

2、蔬菜攝取量不限，可儘量使用綠色蔬菜，但注意胡蘿蔔勿榨汁飲用，以避免攝取過多的胡蘿蔔，而增加了糖類的攝取。

- 15、含鹽份高之食物：鹽、醬油、味精、醃製品(鹽醃)、臘肉、速食麵、芹菜、胡蘿蔔、鹹餅乾、麵包、燻製品、加蘇打粉的製品，如蘇打餅乾。
- 16、含膽固醇高之食物：動物性內臟(尤其心、腦)動物性卵黃，有殼海產如蝦、蚌蚶、動物油脂、軟性動物，如章魚、墨魚。

※ 運動建議

- 1、適當的運動和飲食控制同樣重要，因為運動可消耗熱量，對糖尿病有很好的正面影響，亦可防止體力衰退，並促進病患自信心，使其樂觀進取至於運動量的種類及量的多寡則視各人而異應請醫生決定。
- 2、注意事項
 - (1) 禁空腹時運動。
 - (2) 勿飯後 1 小時內運動。
 - (3) 選擇運動種類，應由輕度運動做起，如散步、體操、跳繩。
 - (4) 運動的時間宜採漸進式，不宜操之過急。(10 分→20 分→30 分)
 - (5) 持續性運動。