

# 糖尿病飲食原則

## 一、認識糖尿病

### 1. 糖尿病的治療

糖尿病是無法根治的一種慢性疾病，但可藉由飲食、運動、藥物三者相互配合，以控制體重，使血糖、血脂肪、血壓接近正常值。此外，更要時常自己監測血糖並記錄各種生化檢查值，作為定期就診時，醫師和營養師來調整飲食和藥物的依據，接受正確的治療，並可減緩合併症的發生。

## 二、飲食治療的目的

### 1. 供給足夠且均衡的營養

糖尿病飲食是一種均衡又健康的飲食，依照個人的需要，提供足夠的熱量和正常比例的營養素，並分配到各餐次中，以達到控制血糖的目的。

### 2. 維持理想體重

減輕過重的體重有助於血糖的控制，所以維持理想體重是我們飲食治療的目標之一。

計算理想體重的公式：

$$\text{理想體重(公斤)} = \text{身高}^2 (\text{公尺}^2) \times 22$$

### 3. 兒童及青少年飲食

主要是供給正常生長發育所需之熱量及營養。

### 4. 孕婦、乳婦飲食

要能配合懷孕及哺乳期的特殊營養需要。

### 5. 維持理想的血糖

飲食治療的方法是配合藥物及活動量的不同，將一日的總醣類及熱量分配到正餐和點心餐中，使血糖值的變化趨於穩定和正常。

### 6. 防止或延緩各種併發症的發生及惡化。

## 三、飲食治療的原則

### 1. 均衡攝取各類食物

### 2. 定時定量

每餐飲食要依照計劃的份量，不可任意增減。因為食物的種類和量的多少，會影響血糖的高低，切忌千萬不可暴飲暴食，使血糖值起伏太大，尤其是注射胰島素的患者，容易加速併發症的產生。且兩正餐之間需間隔 4~6 小時。

### 3. 多選用高纖維的食物

膳食纖維是不被腸道吸收的多醣類，不產生熱量、可增加飽足感及有助延緩血糖的上升。每日建議量為 20~35 公克，如：全穀類(糙米、全麥麵包)、豆類(紅豆、綠豆)、蔬菜、水果等。

### 4. 含脂肪、熱量較高的食物應儘量避免

● 低油飲食，可適度減輕體重，降低心血管疾病的併發。烹調宜少油，如：煮、蒸、涼拌、烤、滷、燉等方式以替代油炸、油煎、油酥的食

物。

- 油脂類，可選用植物油(如：大豆沙拉油、玉米油、葵花油、橄欖油、芥花子油)，應配合飲食計劃的建議，除應避免使用動物性油脂外(如：豬油、牛油、肥肉、奶油、皮類)，亦應避免含飽和脂肪酸高的植物油(如：椰子油、棕櫚油)，建議可選用含豐富不飽和脂肪酸的核果類(如：腰果、杏仁豆、核桃等)，或種子類(如：芝麻、葵花子仁、南瓜子等)，但其仍屬於油脂類，所以仍須控制其份量。
- 反式脂肪酸，如：油炸加工、速食品、氫化脂肪(乳瑪琳、酥油、白油等)、烘焙食品、糕餅類等，攝取應降至最低。
- 限制膽固醇的攝取量：膽固醇食物只含在動物性食品中，尤其是蛋、魚卵、及動物內臟，而植物性食品中不含膽固醇。

#### 5. 精緻糖或加糖的食物，應請營養師指導後再食用。

※當血糖控制不好時，最好不要食用。

下列食物均添加了精製糖類，如：

- 飲料類：汽水、可樂、加糖飲料或果汁。
- 調味料：砂糖、冰糖、果糖、糖漿、蜂蜜、葡萄糖、麥芽糖。
- 其它：果凍、果醬、蜜餞、煉乳、布丁、冰淇淋、各式糖果等。

#### 6. 飲食不可太鹹，多選用新鮮食物

避免使用過多調味料(醬油膏, 豆瓣醬, 沙茶醬等)、罐頭、醃漬、加工及冷凍食品。

#### 7. 嗜甜食者，可選用甜味劑

代糖不含或只含極低的熱量，糖尿病患可利用它來替換糖調味，如：糖精、阿斯巴甜(對苯酮尿症者需禁用)、醋磺內酸鉀(對鉀排泄不良的腎臟病患禁用)。

#### 8. 可任意選用的食品

- 清湯、蔬菜湯、蔬菜。
- 無糖或加代糖之果凍、飲料等。
- 調味料，如：檸檬、薑、蒜、肉桂、八角、花椒及溫和天然香料等。

#### 9. 儘量減少喝酒

糖尿病控制不好時，禁忌喝酒。如果平均一星期必需外宴三次以上，請告訴營養師將飲酒量計劃於您每日的飲食內。千萬不可因酒的攝取而將食物減量，避免空腹喝酒，否則容易造成低血糖。

#### 10. 運動

- A. 視個別身體狀況、年齡、生活型態，選擇最適當的方式。
- B. 對非胰島素依賴型肥胖者，運動可幫助減輕體重、降低血糖。也能減少藥物的需求量，所以運動時不需要額外補充食物。
- C. 每天要有規律的運動。
- D. 注射胰島素的患者，通常血糖 > 300mg/dl 以上不適合做運動

11. 儘量減少赴宴

若必須參加時，應謹遵守該餐的食物種類及份量。

12. 生病時，飲食的注意事項

患者如有噁心、嘔吐、腹瀉或食慾不振等嚴重現象，應立即就醫，不可自行停藥。要多補充水分，飲食的供應最好是流質食物，少量多餐補充足夠的熱量，以防低血糖的發生(如：粥、果汁、麥片糊等)。

**苗栗協和醫院關心您的健康**

營養室:037-352631 #分機 1118