

糖尿病人健康吃

[發表醫師] :莊世玫 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/4/8

吃太多與身體消耗太少，是造成肥胖的原因之一，剩餘的熱量在體內化成體脂肪囤積於身體。研究顯示，當身量指數（ $BMI = \text{體重} / \text{身高公尺}^2$ ）大於 24 時，糖尿病的相關危險性可高達 4 倍以上。緩慢的減輕體重比較不會有復胖的情形發生，在減重的過程中會有較充裕的時間，來發展出良好的自我控制技巧。合理的減重目標是 6 個月期間減輕原來體重的 10%，研究顯示中度的減重（5-15%）可改善葡萄糖的耐量、降低空腹血糖、減輕高胰島素血症、改善血脂肪與降低血壓。因此，適度的減輕體重就會有很好的效益。

實際上糖尿病人的飲食與一般人的飲食相同，藉由均衡飲食（六大類食物）配合三少一多（少油、少糖、少鹽、高纖維），並將熱量平均的分配於三餐之中，盡量不再額外攝取零食與點心，定時定量，每餐維持八分飽的程度即可。

用餐小口訣：專心用餐、小口進食、細咬慢嚥，如此才能充分體會食物的美味。

若在非正餐時間感到飢餓時，應選擇體積大、熱量密度低的食物。為增加飽足感，高纖、低熱量食物就成為最佳的食物選擇。此外，也要避免攝取過於精緻的食物，例如：主食應多選擇五穀雜糧、吃新鮮水果不要喝果汁，亦是增加纖維質攝取量的小撇步喔！

不可不知的低熱量食物：

蔬菜、蒟蒻、洋菜、仙草、愛玉、白木耳、代糖

一般人在進食時，對於食物”量”的感受較為直接，較少考慮熱量密度。因為每公克脂肪在體內代謝後可產生 9 大卡的熱量，而每公克的醣類或蛋白質只產生 4 大卡。除避免高脂肪食物（如下），建議採用蒸、煮、烤、滷、燉的烹調方式來保持食物的美味，並減少油脂的攝取量。

5 個少油的妙招：

少吃皮與肥肉（五花肉、三層肉、豬腳）

少油炒（炒飯、炒麵、炒米粉）

少油煎（鍋貼、蛋餅、蔥油餅）

少油炸（炸雞、薯條、油條）

少油酥（燒餅、蛋塔、蛋黃酥）

糖尿病人可酌量的攝取含糖食物，但是對大多數病友人而言，醣類的代換是比較複雜的課題，因此建議病友在尚未建立好正確的飲食概念時，還是盡量避免含糖食物，改以”代糖”來取代甜味。因為含糖食物容易過量攝取且不利於血糖的控制，也容易導致體重的增加。

建議肥胖的糖尿病人，以維持現有體重為首要目標，讓自己的體重不再上升，對於體重已經下降的病友，更應該保持體重。透過維持體重來養成一個良好的飲食與生活習慣，自然而然也能瘦了下來。記住，維持體重永遠比減重來得重要！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。