

糖尿病飲食原則

[發表醫師] :江詩雯 醫師(營養室)

[發布日期] :2006/3/17

對於糖尿病友而言，營養醫療是治療計劃中非常重要的一環；不論病情的輕重，都需要搭配飲食控制。糖尿病飲食是以正常飲食的原則為基礎，依照個人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，提供均衡的營養，達到控制病情的一種飲食方式，所需要的基本營養與一般人是一樣的，所以正常健康的人也可以依此原則攝取均衡營養。糖尿病友若不注意控制血糖，容易引發急性或慢性併發症。所以適當的治療，加上飲食控制及規律的運動，可以讓糖尿病友活得健康自在，以下是病友們應注意的飲食原則：

1. 維持理想體重：體重過重或肥胖的病患，減輕體重應是首要目標，通常減輕 5~10% 的體重可以改善葡萄糖的利用，控制病情。患者可以和醫師或營養師共同協商一個可以達到，亦可長期維持的「合理體重」。
2. 定時定量的飲食習慣：食物的攝取份量及用餐時間均會影響血糖值變化，因此最好能遵循與營養師共同協商的飲食計畫，不要任意增減。
3. 均衡攝取六大類食物：每一類食物中所含營養素皆不相同，所以應依據飲食計畫適量攝取六大類食物(五穀根莖類、蔬菜類、水果類、肉魚豆蛋類、奶類、油脂類)。並進一步瞭解與熟用食物代換表，可增加飲食的變化性。
4. 烹調食物以清淡為原則：糖尿病友因為新陳代謝的改變，往往也影響到血脂肪的控制。所以烹調方式宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷.....等低油烹調方式。少

吃油炸、油煎、油炒和油酥，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物，並限制飽和脂肪酸及控制膽固醇的攝取量，同時需注意避免太鹹、醃製及加工食物的食用。

5. 攝取充足的膳食纖維：膳食纖維可延緩食物的消化及吸收，進而減緩醣類的吸收，可以當作血糖控制的輔助劑。因此藉由攝取未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類等食物可獲得足夠量的纖維。但須特別注意只有蔬菜可以多攝取，其他食物仍需依照飲食計畫表來攝取。

6. 避免含糖食物：如各式蛋糕、餅乾、汽水、加糖飲料、果汁、糖果等含糖食物及零食，若真的想食用應請教營養師如何替代。喜歡吃甜食的者，可選用低熱量的甜味劑(代糖)如阿斯巴甜、醋磺內脂鉀來代替砂糖、黑糖、果糖、冰糖。

7. 避免飲酒：一般不鼓勵病患喝酒，若有特殊狀況，需和營養師共同協商將飲酒放入飲食計劃中，一般建議男性每天不超過 2 個酒精當量，女性不超過 1 個酒精當量為原則。

以下是一個酒精當量在不同酒種中可攝取的毫升數

種類：毫升

大麴酒、高粱酒、五加皮酒、竹葉青酒、茅臺酒 ：30

威士忌、白蘭地、蘭姆酒、伏特加、琴酒 ：40

米酒 ：70

陳紹、黃酒、花雕酒 ：80

玫瑰紅酒、甜紅葡萄酒 ：90

紹興酒、紅露酒 ：100

白葡萄酒、金香葡萄酒 ：120

啤酒類 ：360

!!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。