

糖尿病飲食指導

※前言：

糖尿病是一種慢性代謝疾病，主要是因身體內的胰島素分泌量不足或無法發揮作用，使病人對於葡萄糖的使用能力減低而造成血管內糖份過高、尿中有糖的現象發生。藥物、飲食及運動皆為控制血糖重要的環節。糖尿病飲食是以均衡飲食為基礎，學習如何搭配各類食物、與營養師共同擬定飲食計畫，以達到理想的血糖數值。

※一般原則：

1. 定時定量。
2. 維持理想體重。肥胖者減輕體重有助於血糖及慢性病控制。
3. 少食用富含**飽和脂肪酸**的食物如：肥肉、皮、動物性脂肪、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、魚餃等)、**膽固醇**含量高的食物如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、魚頭等、富含**反式脂肪酸**的食物如：奶油、瑪琪琳、烤酥油及其製品(糕餅類、小西點)、油炸食品如炸雞、炸薯條、油豆腐、甜甜圈等。
4. 炒菜宜選用不飽和脂肪酸高的油脂(如：大豆油、花生油、玉米油、葵花油、橄欖油、紅花籽油等)；烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
5. 宜多選用富含**纖維質**的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類(如：糙米、燕麥、全麥麵包等)，可延緩血糖升高的速度。
6. 罐裝或盒裝的果汁、加糖的蜜餞、加糖的罐頭等，儘量避免食用。嗜甜食者，可選用代糖增加甜味，如：糖精、阿斯巴甜等代替糖來調味。
7. 中西式點心(如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)及節慶應景食品(如：肉粽、月餅、草龜粿、年糕等)應按營養師指導食用。
8. 注射胰島素或口服降血糖藥物者，應注意出現低血糖症狀；如有頭暈、冒冷汗、發抖、臉色發白等時，須立刻食用三顆方糖(15 公克)或含糖飲料半杯(如：汽水或果汁 120 至 150cc)。
9. 喝酒需適量，且避免空腹喝酒而造成低血糖。
10. 建議自我監測血糖，測量配對血糖更好，可了解飲食生活狀況對血糖的影響。

※外食的技巧：

1. 熟悉食物的分類和份量且依自己的飲食計畫在家多練習食物代換，以方便在外用餐時可自行選擇適當的食物種類和份量。
2. 多選擇低油和清淡的食物，如：清蒸、水煮、涼拌等菜餚。若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用；含油高之食物如：瓜子、冷盤中的核桃、腰果等宜適量攝取。
3. 濃湯、勾芡食物、碎肉製品(如：肉丸、獅子頭、蝦球等)含大量的太白粉及油脂應儘量少吃；挾菜時，可夾較上層且儘量滴乾湯汁。
4. 多選用蔬菜以增加飽足感，減少湯汁攝取。
5. 避免選用加糖的飲料，如：汽水、可樂、果汁等。儘量以茶、白開水或代糖類飲料代替。
6. 避免因延誤用餐而導致低血糖。
7. 內容物不清楚或製作方法不明確之食物勿輕易食用，須請教營養師。

參考資料

糖尿病衛教核心教材(2020) · 社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

台灣營養學會臨床營養委員會主編·臨床營養工作手冊·衛生福利部。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠(2019) · 膳食療養學實驗(修訂)

台北·台北醫學大學保健營養學系

若您想對以上的內容進一步了解請洽諮詢電話：(05)2756000 轉營養室分機 1653

糖尿病保健中心分機 3311

糖尿病防治專線：2783865

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2024 年 10 月校閱