

* 飲食原則：

對於糖尿病患而言，營養治療是治療計劃中最重要的一環。不論病情的輕重，不論藥物治療的方式為何，都需配合飲食控制。輕微的糖尿病患者可以不需藥物控制，只要能作適當的飲食調整，配合運動就可以有效的控制病情。糖尿病患可諮詢營養師，針對個人的狀況與病情作飲食計劃，並請營養師教導適當的飲食份量。目前各大醫院皆有設立糖尿病衛教中心，結合了專科醫師、營養師、護理師、藥師及社工人員等專業人士，糖尿病病友也可以直接尋求糖尿病衛教中心的協助。

糖尿病飲食是以正常飲食的原則為基礎，視個人需要調整熱量、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此原則攝取均衡營養。糖尿病患者若不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，嚴重會致命。

慢性併發症則包含眼睛、腎臟、神經、心血管系統等病變。

糖尿病患者的飲食原則：

- 1. 均衡：**均衡攝取以下六大類食物（蔬菜類、水果類、主食類、奶類、肉魚豆蛋類、油脂類）食物。每日醣類應佔總熱量之 50%，脂肪佔 30%（飽和脂肪酸 10%以下），蛋白質佔 20%。
- 2. 飲食要少量多餐（每天熱量分成 4~6 餐）：**每餐照事先計劃的份量吃，且要按時進食，以確保血糖的穩定。
- 3. 一高（高纖維）：**可多攝取富含纖維質的蔬菜、水果。
- 4. 三低（低糖、低油、低鹽）：**少吃高糖、高油和太鹹的食物，因為含糖量高的甜食如糖果、蛋糕、餅乾和含油量高的煎、炸食品或肥肉、動物皮製食品均為高熱量食物。含糖飲料和酒精常缺乏重要營養素，且含熱量高，使血糖不易控制、體重上升。

- 5. 多喝白開水或茶：**每天喝 6~8 大杯（1500~2000cc）的水，或不含糖的飲料。
- 6. 細嚼慢嚥、定時定量：**餓的時候可以進食下列低熱量蔬菜，如：筍子、小黃瓜、青花菜、黃色及深綠色葉菜類（水煮方式為佳）。
- 7. 脂肪儘量使用植物性不飽和脂肪酸，**尤其是單元不飽和脂肪酸（如橄欖油、芥花油、麻油及火山豆、松子、核桃、腰果、開心果、花生…等）。動物油要少吃，包括動物肉之皮（如豬皮、雞皮等），少吃含膽固醇高之食物，如內臟、蛋黃，魚卵，蟹黃等。
- 8. 調味品儘量不加砂糖、果醬，**但可用代糖，例如：阿斯巴甜、山梨醇木糖醇等。

糖尿病衛教系列(4)

糖尿病飲食篇

* 外食該怎麼辦？

- 1、熟知自己每餐能吃的份量。
- 2、若宴會時間延遲太久，可先準備一份點心食用，以避免低血糖。
- 3、以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等式的食物為主。
- 4、油炸、油煎、油炒和油酥的食物儘量避免，若非吃不可應去皮。
- 5、肉丸、肉餅、火腿、香腸等高動物脂肪的加工或醃製的食物不適合。
- 6、青菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取。
- 7、勿以湯汁配飯，因含大量油及鹽。
- 8、儘量不要食用炒飯、炒麵、炒米粉。
- 9、點清湯不點濃湯，並去除上層油脂。
- 10、肉類以選擇脂肪低的種類為主，魚餃、蝦餃、蛋餃、魚丸、肉丸等因含油量較高，不要吃太多。
- 11、三酸甘油酯偏高者應禁酒。

- 12、沙茶醬等調味料勿沾用太多，並應去除上層浮油；沙拉醬應注意份量。
- 13、火鍋湯應去除上層浮油再吃。
- 14、速食店食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要儘量少吃。
- 15、避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），可向櫃檯索取代糖調味。
- 16、儘量避免添加奶精。



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118
106.02 828943 B4-181

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院