

糖尿病衛教系列(2)－糖尿病飲食篇

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，藥物治療的方式為何，都需配合飲食控制，配合運動就可以有效的控制病情。糖尿病病友可以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。

糖尿病患者的飲食原則：大原則為均衡、少量多餐、一高又三低

1. **均衡**：均衡攝取以下六大類食物（蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類）食物。
2. **少量多餐**（每天熱量分成 4~6 餐）
3. **一高（高纖維）**：可多攝取富含纖維質的蔬菜。
三低（低糖、低油、低鹽）：少吃高糖、高油和太鹹的食物。

其他：

1. **多喝白開水**：每天喝（1500~2000cc）的水。
2. **細嚼慢嚥、定時定量。**
3. **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、苦茶油、芥花油...等）。少吃動物性油脂以及肥肉、皮等，避免吃含膽固醇高之食物，如內臟、魚卵等。
4. **調味品儘量不加砂糖、果醬、蕃茄醬。**

