

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。胰島素除了影響血糖的高低外，亦會影響所攝入的醣類、脂肪及蛋白質等營養素的代謝，所以，糖尿病飲食即是在均衡飲食之下，強調如何搭配各類食物及用餐次數，以達到最好的血糖控制。因此飲食控制即是控制糖尿病重要的一環。

※一般原則：

1. 養成定時定量的飲食習慣。
2. 維持理想體重。肥胖者如能減輕體重有助於血糖及慢性病控制。
3. 少食用油炸、油煎及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、魚餃等以及全脂乳製品)、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。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。
6. 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、鹹月餅、草龜粿、年糕等)應按營養師指導食用。
7. 注射胰島素或口服降血糖藥物者，應特別注意在延緩用餐時，可事先進食少許點心(如：一份主食類)或隨身攜帶糖果以防止低血糖的發生；如有頭暈、冒冷汗、發抖、臉色發白等低血糖症狀時，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)。
8. 儘量少喝酒，尤其含糖高的酒。喝酒不只增加熱量、影響三酸甘油脂，酗酒更會影響糖尿病的控制；最好先和醫師及營養師討論。
9. 建議自我監測血糖，可了解飲食生活狀況對血糖的影響。

※外食的技巧：

1. 先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. 用餐時，可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，但勿將湯汁一起食用以減少油脂的攝取。
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。可隨身攜帶代糖以增加食物口味(如：西餐廳中的紅茶或咖啡)。
6. 避免因延誤用餐以導致低血糖。
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：

章樂綺總校訂(2011) · 實用膳食療養學(三版) · 台北：華杏。

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(2016) · 膳食療養學實驗(修訂)

台北 · 台北醫學大學保健營養學系