

# 糖尿病人之素素看

侯玟伊營養師

糖尿病可以吃素嗎？有什麼好處呢？營養夠嗎？該怎麼吃呢？

※先談談吃素食對糖尿病人的益處

1. 含較多的纖維質,使排便通暢,減少致癌因子在腸內停留的時間，可預防便秘及腸癌的發生。
2. 含較多不飽和脂肪酸,有降低血膽固醇的作用，預防心血管病變。
3. 黃豆及其製品為素食者之主要蛋白質來源，黃豆中之卵磷脂及植物固醇也可以降低血膽固醇。
4. 第二型糖尿病患者，可經由低油的素食飲食及規律的運動，讓血糖獲得良好的控制。這是因為植物性飲食中的豆類或全穀類含有的複合醣類，讓人體吸收的速度較慢，能穩定血糖及讓胰島素工作更有效率，使得糖尿病人可以更容易的調節血糖。

※ 要知道素食營養夠不夠？應對素食的分類有所認識；茲簡單介紹如下：

所謂的素食，廣義言之，乃指不食肉類食物。根據國人常見的素食分類有

1. 純素食：指嚴格的吃素，完全不食動物性食品
2. 奶素食：除了食用植物性來源外，尚可食用奶類及奶製品
3. 蛋奶素食：除了植物性食品可食外，還可以喝奶類、奶製品及未受精的蛋(目前市售來亨雞所生的白色雞蛋皆是未受精蛋)

※糖尿病友吃素建議的飲食原則為

## 1. 熱量

熱量需要量與一般葷食者相同，即每日熱量需要量以每公斤理想體重 30 卡為標準。但熱量補充量個別差異大,需評估個別實際需要與活動量增加而調整。

## 2. 蛋白質

蛋白質是人體必需的營養素，可幫助人體修補組織，產生抗體，抵抗疾病。素食食物中含蛋白質較多的有奶類、蛋、豆類及其製品。長期素食者，若為蛋奶素比較不容易產生蛋白質缺乏，採用純素食者，則應採食物互補方式(如豆類+五穀類)，若食物選擇搭配不當，就有可能產生缺乏現象。

### 3.鐵質

植物性食物含較多的纖維質，這些物質都會影響鐵的吸收。若含鐵多的蔬菜攝取不夠，比較容易發生鐵缺乏，需適時的補充。

### 4.維生素 B12

植物性食物不含維生素 B12，所以純素食者易罹患惡性貧血；奶類及蛋類則含有維生素 B12；因此最好採取蛋奶素或奶素食，才不會有缺乏之虞。維生素 B2

5.牛奶為維生素 B2 的最好來源,深綠色蔬菜也不少,因此純素食者應多攝取。

### ※ 糖尿病友如何攝取均衡的素食

對於奶蛋類素食與奶類素食，在生理營養狀況方面與非素食者無大的差異，若是純素食則不同，須運用一些營養知識，好好計劃，才不致於造成熱量、蛋白質、維生素的攝取不足。

建議攝取表如下：

### 六大類食物

每日建議攝取量注意事項

**乳製品類**：1-2 杯(240cc/杯)

**全穀雜糧類**：依營養師飲食設計量而定，多選用全穀類

**蔬菜類**：3-4 碟(100g/碟)，至少 1 碟為深綠色蔬菜

**水果類**：2 份，每份約女生拳頭大小

**蛋、豆、麵筋類**：4 份-5 份

1 份 = 蛋 1 個 = 盒裝豆腐半盒 = 五香豆干一又二分之一塊

= 麵腸三分之二條 = 濕豆包 1 塊


烹調不宜油炸、油煎為主

**油脂類**：2-3 湯匙，部份油脂以堅果類取代

### ※健康吃素十大建議

1. 進食各類食物以達成蛋白質的互補作用
2. 選擇全穀類，如糙米、全麥麵包
3. 搭配選擇豆類、核果類及種子類於飲食中
4. 多選擇深綠色蔬菜
5. 奶素者應選擇低脂或脫脂奶製品
6. 避免進食過量甜食和高油食物

7. 兒童及青少年須注意補充鈣質、鐵質、維生素 B2、B12 和維生素 D。如牛奶、酵母、芝麻、海藻、紫菜、綠色蔬菜、豆類等是富含鈣質、鐵質、維生素 B2 的素食食物，應多選用
8. 孕乳婦須注意補充鐵劑，吃含鈣豐富的食物，多曬陽光以製造維生素 D 來幫助鈣質的吸收，以及適時補充維生素 B12。
9. 多攝食維生素 C 豐富的水果(如柑橘類、芭樂等)，以利鐵質的吸收
10. 攝取足夠的熱量並維持理想體重

財團法人天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心