

# 糖尿病併高血脂症飲食

王秋敏 營養師

糖尿病是一相當複雜的全身性代謝疾病，最終會影響全身大小血管，影響到較大的血管如冠狀動脈造成狹心症、心絞痛甚至心肌梗塞；影響腦血管造成腦中風，包括腦梗塞、腦出血；影響下肢血管造成循環障礙，下肢疼痛、走路無法久走；也影響較小的血管如視網膜血管，造成眼底出血、視網膜體出血甚至失明；影響腎血管腎絲球硬化造成尿蛋白及尿毒症等等。

造成糖尿病的各種大血管病變如冠狀動脈腦血管，下肢血管硬化阻塞等，有關因素其中高血脂就扮演重要角色。據統計約有一半的糖尿病病患有血脂異常，所以積極控制糖尿病同時也需嚴格控制高血脂症。

大部份人不知道什麼是血中脂肪，又代表什麼？

人體血中的脂肪分為二大類：三酸甘油脂與血膽固醇

## 什麼是血膽固醇？

人體可自行產生（由肝臟負責製造身體所需膽固醇）及從食物中攝取而來（由動物性肉類、全脂牛奶、蛋黃），若食物獲得太多膽固醇則會使血中膽固醇升高。

膽固醇在血液循環中有分兩種：

\*高密度脂蛋白膽固醇：

可將過多膽固醇清除，為血管內好的膽固醇，對血管有保護作用。

\*低密度脂蛋白膽固醇：

會堆積在血管壁形成血管硬化，造成血管栓塞是不好的膽固醇。

## 高膽固醇血症、飲食應注意事項：

### 1. 禁食動物性油脂

含飽和脂肪酸酸高的食物，如豬油、奶油、肥肉、雞皮、鴨皮、椰子油。

### 2. 限制膽固醇的攝取量

含膽固醇高的食物（內臟類-腦、心、肝、腎；卵黃類-魚卵、蛋黃、蟹黃）。

蛋黃每星期以不超過3個為原則

### 3. 多選含飽和脂肪酸少食物，如魚、雞、豆類製品，盡量少用豬、牛、羊等（其脂肪含量高）。

4. 烹調食物多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、滷、燉方法以減少油用量。
5. 炒菜用油宜選沙拉油、花生油、玉米油、橄欖油、但仍需控制份量。
6. 多攝取高纖食物，如竹筍、芹菜、空心菜、及以糙米或胚牙米、全麥麵包來代替精白米、白麵包等。

### 什麼是三酸甘油脂？

當飲食過量時，不論是脂肪、蛋白質、醣類均會轉變成三酸甘油酯，儲存在人體中，肥胖者，常會合併有三酸高甘油酯過高。

### 高三酸甘油脂血症、飲食應注意事項

1. 依均衡飲食的原則，保持理想體重

理想體重標準：

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方

$$BMI = BW (Kg) / BH (m^2)$$

理想體重範圍 BMI = 22 + 10 %

2. 避免攝取過多的醣類，如五穀根莖類、水果類、及油脂類，肝臟會將其轉變成三酸甘油酯儲存人體中，因此需限制量。
3. 避免大量飲酒及含酒精飲料。
4. 禁食含糖食物-如糖果、餅乾、汽水、可樂、甜點。
5. 多選擇含纖維質高的食物，如全穀類、蔬菜類、水果類。
6. 養成運動習慣採低強度長時間運動方式，以逐漸增加運動量來養成固定運動之習慣。
7. 宜避免選用經過烘焙食物，如麵包、鬆餅、蛋糕等都含有高量飽和脂肪酸。

以下提供購買指南

食物種類	奶類	肉類	乾豆類、 堅果類、 種子類	五穀 根莖類	油脂	調味品	點心
可 選 擇	脫脂奶 低脂奶	1. 豬肉、 里肌肉、 腰內肉 2. 雞肉、 去皮家禽 3. 新鮮魚類	1. 紅豆、 綠豆、蓮 子 2. 豆腐、 豆干、 素雞	米麵、 土司、 饅頭	沙拉油 植物油	五香醋、 鹽、 醬油 、八角	愛玉、 白木耳 湯、 仙草
避 免 選 用	全脂奶 冰淇淋	1. 肥肉、 五花肉、 豬腳、 香腸、 中西式火 腿、 熱狗 2. 雞屁股、 翅膀 3. 肉鬆魚鬆	1. 花生、 芝麻、杏 仁、核 桃、腰 果、松子 2. 油豆 包、 油豆皮	炒麵、 速食麵、 燒餅、 油條 油麵	動物油 豬油 牛油	沙茶醬、 豆瓣醬、 甜麵醬、 蛋黃醬	八寶粥、 花生湯、 肉圓、 巧克力、 蛋糕

烹調上如何減少油攝取？

1. 食用任一肉類先將肥肉皮去掉，雞皮、鴨皮、雞翅、鴨翅也含很多油脂避免食用。
2. 避免炸、油酥烹調法，宜採用清燉、紅燒、燻、涼拌、醃方法以減少烹調用油量。
3. 調味品選用檸檬汁、醋、蕃茄汁，以減少因油脂限制所造成食物色香味的不足。
4. 可利用微波爐、烤箱、不沾鍋、蒸鍋烹調以減少油的使用。

糖尿病的血脂肪應控制在那個範圍？

依美國醫學界建議理想的空腹三酸甘油脂最好維持在 200mg/dl 以下，高密度脂蛋白膽固醇大於 35mg/dl 且愈高愈好，糖尿病病患之低密度脂蛋白膽固醇皆需低於 100mg/dl。

※血脂肪異常也是糖尿病控制中重要的一個步驟，糖尿病血脂異常之治療原則上先以飲食控制、持續性運動、嚴格血糖控制，定期篩檢、早期治療，配合血糖控制，維持理想體重，可減少各種血管的併發症。

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心