

糖尿病併高血脂症飲食

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：三酸甘油酯與血膽固醇

何謂高血脂症？

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯的其中一種或兩種增加。血脂異常(不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併)是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。血脂包括膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。這些血脂必需與血漿蛋白質結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

高膽固醇血症、飲食應注意事項：

- 1.維持理想體重。
- 2.控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 3.炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 4.常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。
- 5.儘量少喝酒。
- 6.適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
- 7.盡量少吃含反式脂肪食品，如：薯條、炸雞、爆米花、鮮奶油蛋糕、鳳梨酥、酥皮、奶精等。

高三酸甘油血症、飲食應注意事項

- 1.控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 2.多採用多醣類食物，如：全穀雜糧類，並避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- 3.可多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。
- 4.不宜飲酒。

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酯最好維持在 150mg/dl 以下，高密度脂蛋白膽固醇男性大於 40mg/d、女性大於 50mg/dl，糖尿病病患之低密度脂蛋白膽固醇小於 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。

參考資料：

章樂綺總校訂(2015) · 實用膳食療養學(四版) · 台北：華杏。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳· 膳食療養學實驗 (2016 修訂) · 台北：台北醫學院保健營養學系。

