

# 認識代糖

我有糖尿病，以後我都不能吃甜食嗎？？？

其實，糖尿病友們，您也可以嘗盡甜頭呢！

## 1. 首先，為各位介紹日常生活中的糖類有哪些

- ▶ **蔗糖**：是由甘蔗提煉而成的，常見的有：砂糖、紅糖、冰糖、方糖、白糖等。  
不適合糖尿病友使用。
- ▶ **果糖**：果糖存在於水果、蜂蜜…….. 等天然食物中。甜度是蔗糖的 1.7 倍；  
然而，果糖是有熱量的甜味劑（ 1 公克果糖約有 4 卡熱量 ），不適合糖尿病友食用。
- ▶ **蜂蜜**：蜂蜜因含有大量的葡萄糖，不適合糖尿病友食用。

## 2. 糖尿病友可以食用的甜味劑

### 代糖的種類

種類	熱量	注意事項	
阿斯巴甜 Aspartane	低熱量	不可加熱	1. 甜度是蔗糖的 180 倍。 2. 苯酮尿症患者禁用。
醋磺內酯甲 ACE-K	低熱量	可以加熱	1. 甜度是蔗糖的 200 倍
糖精 Saccharin	低熱量	可以加熱	1. 甜度是蔗糖的 375 倍
山梨醇 Sorbitol	有熱量 1 公克=3 大卡		

代糖的種類及相關商品繁多，選購時您應注意食品標示或先請教營養師如何購買和每日食用量，才能吃的健康！市售的飲料，如：健怡可樂、健怡雪碧、低卡百事可樂的甜味來源就是代糖，每罐只有四大卡的熱量，適合糖尿病友們飲用。

甚至有以代糖為甜味劑的糖果、餅乾、冰淇淋、蛋糕……。



另外，仙草、愛玉、洋菜凍、山粉圓、決明子、白木耳…等食品，  
病友們可加入代糖或檸檬汁調味當點心食用。



代糖的甜度較蔗糖高！

對於糖尿病友及愛吃甜又怕胖的朋友們，只需少量的代糖，

就能讓您甜在心裡頭，是不錯的選擇喔！！

天主教聖馬爾定醫院

糖尿病人保健中心