

# 糖尿病飲食

## 定義

本飲食係以正常飲食為基礎，根據患者狀況提供適當的熱量及營養素，以達到代謝異常及維持合理體重的一種飲食。

## 目的

1. 達到並維持理想的代謝，使血糖、血脂及血壓趨於正常。
2. 配合臨床處置，預防及治療糖尿病所引起的急慢性併發症。
3. 考量患者狀況、喜好、文化及種族，以滿足其個別的营养需求。
4. 鼓勵選擇健康的食物，多活動，以增進健康。

## 適用對象

糖尿病、葡萄糖耐受異常患者。

## 一般飲食原則

1. 應針對個人的營養需要、疾病類型、生活型態和治療方式為考量，做個別化的飲食設計及建議。食物中的總醣量對血糖的影響勝過醣類種類的來源或種類，因此控制每天或每餐總醣量的攝取是維持穩定血糖的首要因子。糖尿病患可依本身的學習狀況，認識含糖的食物種類，及其之間的替換，並訂時定量攝食醣類食物，以達到維持理想血糖的目的。
2. 糖尿病飲食是一種**健康均衡的飲食**，可與家人一起食用，但需控制每日所吃的食物份量，並養成定時定量的飲食習慣。
3. **維持理想體重**，體重過重者，若能減輕體重5~10%以上，將有助於病情改善。  
(註) 合理體重(Reasonable body weight)：是指合理且可達到的體重，不一定是理想體重，通常可設定為減輕體重的5~10%以上。
4. 盡量減少食用富含**飽和脂肪酸的食物**，如：肥肉、皮、動物性油脂(豬油、牛油、雞油、鵝油等)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃等)以及全脂乳製品(全脂奶、起司等)。
5. 盡量減少食用富含**反式脂肪酸(trans-fatty acids)的油脂**，如：奶油、瑪

琪琳、烤酥油等及其製品（糕餅類、小西點等）。

6. 烹調用油宜選擇富含**不飽和脂肪酸的油脂**，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等。
7. 烹調方式宜**多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷**等方式，以減少用油量。
8. 依照飲食計劃，**多選用富含纖維質的食物**，如：蔬菜、水果、全穀類（燕麥、薏仁、糙米等）、未加工的豆類（黃豆、綠豆、紅豆等），而蔬果應盡量連皮、渣一起食用。
9. 中西式點心（如：蟹殼黃、鹹麵包、加哩餃、雞捲等）、節慶應景食品（如：粽子、月餅、甜、鹹糰、年糕等）及含糖食物（如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、飲料、果汁、蜜餞、中西式甜點、蛋糕、加糖的罐頭等），應納入飲食計畫中適量食用。
10. 嗜甜者，可選用代糖當甜味劑，如：糖精(Saccharin)、阿斯巴甜(Aspartame)、或醋磺內酯鉀(Acesulfame Potassium)等。在建議量內食用代糖是安全的，孕婦也可食用。
11. 注射胰島素或口服降血糖藥物的患者，應特別注意在誤餐時，可先進食少許點心（如一份 15 公克的碳水化合物），或隨身攜帶糖果，以防止低血糖的發生。
12. **控制鈉量攝取**，特別是高血壓患者，鈉的攝取量應限制在每天 2400 毫克（6 公克鹽）以內，平時應盡量減少含鈉調味料的使用，以及食用鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。
13. 應**減少食用膽固醇含量高的食物**，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。血膽固醇過高者蛋黃攝取每週以不超過二~三個為原則。
14. 外食及生病時應注意食物選食技巧。
15. **飲酒需適量**，對於孕婦、胰臟炎、進行性神經病變或嚴重高三酸甘油酯血症等患者，則需避免喝酒。所謂適量是指男性每天不超過 2 個酒精飲料當量（2 drinks）；女性每天不超過 1 個酒精飲料當量（1 drink）。1 個酒精當量=2 份脂肪=90 大卡熱量=12oz(360cc)啤酒=5oz(150cc)釀造酒=1.5oz(45cc)蒸餾酒。

16. 酒精會抑制糖質新生作用，且時間持續達 8-12 小時，因此應避免空腹時喝酒而造成低血糖。由於酒精代謝不需要胰島素，且考慮到酒精可能引起的低血糖等問題，因此適量飲酒時，並不需扣除任何食物的攝取。
17. 運動需視個別身體狀況、喜好、年齡、生活型態，選擇最適當的方式。第二型糖尿病患者可以藉由運動來改善胰島素敏感度，並協助達到或維持理想體重；而第一型糖尿病患者，運動時應注意避免低血糖的產生。在血糖控制不佳時(大於 250~300 毫克/每 100 毫升)，運動會讓血糖更加惡化並產生酮體，並不適合運動，需待血糖控制改善後再運動。
18. 運動宜採每週 3~4 次，每次 30~60 分鐘、運動強度達最大心跳速率 (220-年齡/分鐘) 之 60-85% 的常規運動，將有助血糖、血脂、血壓及體重的控制。
19. 糖尿病患懷孕時或妊娠糖尿病的患者，須依一般孕婦的建議量增加熱量及營養攝取，並密切監測血糖、尿酮和體重變化。另外應以少量多餐的方式供應 (每日 5~6 餐)，有需要吃夜點，以避免夜間空腹過久產生酮體。

## 外食技巧

1. 先熟悉食物的分類和份量，且依自己的飲食計畫在家中多練習食物代換，以方便在外用餐時選擇適當的食物種類和份量。
2. 用餐時盡量選擇低油和清淡的食物，如清蒸、水煮、涼拌等菜餚；而含油量高之食物，如瓜子，冷盤中的核桃、腰果等宜注意少吃，另外，若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。
3. 盡量避免攝取糖漬、糖醋、蜜汁等菜餚以及甜點，可以水果替代飯後甜點。
4. 多選用蔬菜以增加飽足感，但挾菜食僅可能滴乾湯汁，或用白開水、清湯洗過再吃，如此可避免食入過多的油和鹽。
5. 減少食用內容物不清楚或製作方法不明確之食物。
6. 濃湯、芡芡食物、碎肉製品 (如：肉丸子、獅子頭、蝦球等) 含大量太白粉及油脂，儘量少吃。
7. 注意減少沙拉醬的攝取。

8. 儘量以白開水、茶或代糖類飲料〈如：健怡可口可樂〉代替含糖果汁及飲料，也可隨身自備代糖，以增加食物口味。
9. 飲酒要適量

### 生病時的處理原則

1. 在發燒、脫水、感染或其他疾病時，身體能產生「壓力」荷爾蒙〈stress hormones〉使得血糖升高，因此生病時應該照常服藥或注射胰島素。
2. 密切監測血糖和尿酮〈每天至少 4 次，於三餐飯前及睡前〉，若血糖值大於 240mg/dl 且有酮體產生時，應增加胰島素劑量。
3. 若無法接受常規飲食，可改變食物質地，以含有醣類的軟質或流質食物供應〈如：湯品、果汁、飲料、冰淇淋等〉並少量多餐，每天需攝取 150-200 公克醣類〈或每 3-4 小時攝取含有 45-50 公克醣類及 3-4 份醣類單位〉的食物。
4. 每小時應補充足夠的水分。如果有持續性噁心、嘔吐發生時，每 15-30 分鐘可少量啜飲 1-2 湯匙液體。
5. 如果症狀持續未改善或生病超過 1 天，應儘速就醫。

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印