

糖尿病飲食

經營營養師檢視

何謂糖尿病：乃胰島素分泌不足或作用不良所引起。

糖尿病治療： 1. 飲食 2. 運動 3. 藥物

糖尿病飲食係以正常飲食為基礎，藉調整熱量、蛋白質、醣類的攝取量，達到血糖控制良好的一種飲食。

一般原則：

1. 養成定時定量的飲食習慣，特別是固定醣類的攝取與穩定血糖最有關係。
2. 維持合理的體重。體重過重者，若減輕體重5~10 % 以上，將有助於病情改善。
3. 少吃油炸、油煎、富含飽和脂肪酸的食物，如：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉、棕櫚油、椰子油、動物性的油脂（豬油、牛油、奶油）、加工食品（香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃等）、全脂乳製品（全脂奶、起司等）。脂肪較高的堅果類(如花生、瓜子、腰果、核桃)應儘量少吃。
4. 少吃富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品（糕餅類、小西點等）。
5. 宜選用植物油如：大豆油、花生油、玉米油、葵花油、橄欖油、菜籽油等，少用動物性，如：豬油、牛油、奶油，且烹調多採用清蒸、涼拌、水煮、烤、燒、燉、滷等低油烹調方式。
6. 少吃含精製糖類的食物，如糖果、餅乾、飲料、甜點等。喜吃甜食者，可選用甜味劑(代糖)如：糖精、阿斯巴甜、醋磺內酯鉀等，代替糖來調味。中、西式點心及節慶應景食品，應按營養師指導食用。
7. 飲食要清淡，少吃含鹽量高食物如：加工品、醃漬品、罐頭、調味料、湯汁等。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815

8. 依照計劃，經常選用富含纖維質的食物，如未加工的豆類、燕麥、薏仁、蔬菜、水果及全穀類，可延緩血糖的升高及降低膽固醇。
9. 應少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類(肝、腦、腰子等)、蟹黃、卵黃等。
10. 不鼓勵習慣性喝酒，如果應酬時，必須飲酒也應適量。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，則男性每天不超過2個酒精當量，女性每天不超過1個酒精當量。

1個酒精當量 = 15克酒精
 = 360cc啤酒 = 150cc釀造酒 = 45cc蒸餾酒

* 低血糖處理

1. 定義：血糖數值低於70mg/dL 以下，或是飢餓、頭暈、心跳加速、臉色蒼白、冒冷汗，全身無力等症狀。若嚴重可能發生意識不清。
2. 意識清楚時，立即進食3顆方糖或一般糖果或含糖份飲料120-150cc (果汁、汽水)或一湯匙蜂蜜、糖漿並測量血糖，15分鐘後，症狀如未好轉可再吃一次，若症狀仍未改善，請立即送醫。

根據每日飲食指南，均衡適量攝取，糖友需特別注意有含糖食物類別：全穀雜糧類、乳品類、水果類

類別	份量
全穀雜糧類	1.5~4碗 (6~16份主食)
乳品類	1.5~2杯
豆魚蛋肉類	3~8份
蔬菜類	3~5碟
水果類	2~4份
油脂與堅果種子類	3~7茶匙及堅果種子類1份

《參考簡單食物代換表》