

糖尿病飲食

※定義

糖尿病是一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病，因為體內胰島素分泌不正常或功能減低，使血液中的葡萄糖不能進入細胞內供身體利用，而造成血糖過高，或是尿中有糖的現象；同時也影響到蛋白質及脂肪的代謝不正常。肥胖的人，這種情形會更嚴重，如果體重能接近理想體重或略輕，則臨床症狀，往往可以改善許多，所以飲食控制是很重要的。

※症狀

三多:吃的多、喝的多、尿的多。容易疲倦。

※飲食原則

1. 均衡飲食，切忌肥胖，保持理想體重。
2. 每餐飲食要依照計劃的份量按時吃，養成定時定量、少油少鹽的飲食習慣，不可任意增加或減少。
3. 均衡攝食，依據飲食計畫適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚豆蛋類。
4. 烹調方法，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燴、燉、滷等，不用油的烹調方法。忌吃油炸、油煎、或油酥等高油食物。
5. 炒菜用植物油（如：沙拉油、黃豆油、花生油、玉米油、紅花籽油等），忌吃動物油（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）及豬皮、雞皮、鴨皮等。
6. 飲食不可太鹹宜清淡，且要少吃膽固醇多的食物，如內臟（豬腦、肝、腰花等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等，蛋黃以一星期不超過三至四個為原則。
7. 增加飲食中纖維質，常選用未加工的豆類、全穀類主食，及多纖維的蔬菜、水果等。
8. 儘量少吃任何富含精緻糖類食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、盒裝果汁、蜜餞、加糖的罐頭、蛋捲、中西式甜點等。
9. 市售西點常用棕櫚油及椰子油(或椰仁)其中含較多飽和脂肪酸，宜減少食用。
10. 含澱粉高的食物，如：地瓜、紅薯、馬鈴薯、薏仁、芋頭、玉米、山藥、冬粉、麥角、栗子、毛豆、乾豆類（綠豆、紅豆、蠶豆）不可隨意吃，如有食用，需減少飯量攝取，並按計劃食用。
11. 下列食物儘量少吃：濃湯、花生(包括油炸及水煮花生)、瓜子、腰果、松子、核桃、開心果、杏仁果等堅果類食物及勾芡食物等。
12. 稀飯、泡飯、冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉圓等，應儘量不吃，且儘量減少喝酒。
13. 儘量減少赴宴，必需參加時，注意選擇食物的種類(糖尿病外食原則)。
14. 如有必要可選用少許代糖代替糖來調味。
15. 生病時，應注意食物選擇之技巧。如粥、軟麵、麥片、果汁、牛奶、布丁等，分多次吃完，以預防低血糖發生。

※糖尿病患者應注意事項：

1. 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。糖尿病需靠長期性的適量運動、飲食和藥物三方面配合控制。
2. 勿暴飲暴食，以防血糖過高，造成糖尿病酸中毒，而導致昏迷；也不宜任意減少飲食或增加藥量，而使血糖過低，造成休克。
3. 隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發症的發生。
4. 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀(如：肚子餓且伴有冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等)，立即吃 2-3 粒方糖或飲用半杯含糖飲料(如果汁 120c.c)；若使用 Acarbose 藥物發生低血糖時則需使用葡萄糖 10-15 克。
5. 依身體狀況有恆的做適度運動。
6. 隨身攜糖尿病患者識別卡，註明姓名、地址、電話、用藥情況、主治醫師聯絡電話，以便處理緊急狀況。
7. 了解使用藥物的名稱、作用、劑量及使用方式，遵照醫囑，切忌自行加、減量或停用。
8. 維持理想體重，避免肥胖。
9. 如在日常飲食上有任何問題，請隨時請教營養師，或就近利用各醫院的營養諮詢門診。

※糖尿病患控制目標：

項目 \ 目標值	正常(理想)	良好	不太理想	很不理想
1. 飯前血糖	<110	110-140	140--180	>180
2. 飯後 2 小時血糖	<140	140-200	200--230	>230
3. 糖化血紅素(%)	<7	5-8.0	8.0--10.0	>10.0
4. 總膽固醇	<200	<200	200--240	>240
5. 高密度(好)膽固醇	>40	>40	35--40	<35
6. 低密度(壞)膽固醇	<100	<100	>130	>160
7. 三酸甘油脂	<150	<150	150--200	>200
8. 血壓(mmHg)	<130/80	<140/90	<160/95	>160/95
9. 蛋白尿	—	—	+	+
10. 腎功能(肌酸酐)	<1.4	<1.4		

※簡易食物代換表

◎五穀根莖類

4份主食(1平碗飯)

=1碗飯(200公克) = 2碗稀飯 = 1個台灣白饅頭(120公克) = 1 1/3根玉米
= 1碗蕃薯(馬鈴薯、芋頭、紅豆、綠豆) = 2碗米粉 = 2碗麵條(240公克)
= 4片白土司(100公克) = 4個小餐包 = 4片蘿蔔糕 = 4片芋頭糕
= 8張春捲皮 = 12張餃子皮 = 24張餛飩皮 = 8片蘇打餅(大) = 12片蘇打餅(小)
= 40粒小湯圓 = 四個小籠湯包

3份主食(8分滿)

= 3/4碗飯(150公克) = 3/4個饅頭(90公克) = 3/4碗蕃薯(馬鈴薯、芋頭、紅豆、綠豆)
= 1根玉米 = 1.5碗稀飯 = 1.5碗白麵條(180公克) = 1.5碗米粉 = 3片白土司
= 3片蘿蔔糕 = 3片芋頭糕 = 6張春捲皮 = 9張餃子皮 = 18張餛飩皮 = 6片蘇打餅(大)
= 9片蘇打餅(小) = 30粒小湯圓 = 土司2片 + 麥片2匙 = 飯半碗 + 蓮子湯(蓮子21粒)
= 飯半碗 + 山藥(4-5塊)湯

◎奶類

1份低、脫脂奶類

= 1盒低脂鮮奶(240c.c.) = 3平匙低、脫脂奶粉(25公克)

◎肉、魚、豆、蛋類

1份肉類

= 1兩瘦肉(雞肉、豬肉、牛肉, 不含骨頭重量) = 1兩魚肉 = 1個全蛋 = 2個蛋白
= 2湯匙肉鬆 = 2湯匙肉絲 = 1/2之棒棒腿 = 1隻雞翅 = 1/2隻秋刀魚 = 15粒蛤蜊(連殼)
= 5隻劍草蝦 = 3隻草蝦(帶殼) = 1隻小管(小)

◎1塊豆腐

= 3小方格傳統豆腐 = 1/2盒中華豆腐 = 2片五香豆乾 = 1/2塊濕豆包
= 2個三角油豆腐(小) = 1個素雞(小) = 1/2毛豆 = 1杯豆漿(2400cc 不加糖)

◎1份水果類(拳頭大的水果算1份)(小顆水果如:小蕃茄、葡萄、櫻桃等以裝1平碗為1份)

= 1個橘子(150公克) = 1個柳丁(130公克) = 1個小蘋果(110公克) = 1個奇異果(110公克)
= 1個土芒果(100公克) = 1個加州李(120公克) = 1個桃子(220公克)
= 1片連皮半斤的西瓜(約1個手掌大) = 1/2個泰國番石榴(140公克) = 1/4個木瓜(200公克)
= 2個蓮霧(225公克) = 6個枇杷(125公克) = 9粒草莓(160公克) = 13粒葡萄(100公克)
= 1/2根香蕉(55公克) = 5個荔枝(90公克)

◎1份油脂類

= 沙拉油(花生油、麻油、玉米油) -- 1茶匙 = 1片培根
= 奶油(豬油、牛油、瑪琪琳、蛋黃醬) -- 1茶匙
= 沙拉醬(法式、義式) -- 2茶匙 = 花生粉 -- 1湯匙 = 花生醬 -- 1茶匙
= 瓜子(約50粒) -- 1湯匙 = 南瓜子(約40粒) -- 1湯匙
= 2湯匙黑(白)芝麻 = 2粒核桃仁 = 10粒各式花生 = 5粒腰果 = 5粒杏仁 = 10粒開心果

※糖尿病 1600 卡菜單範例：

(奶類 1 份 五穀根莖 9 份 蛋豆魚肉 5 份 蔬菜 5 份 水果 2 份 油脂 5 份)

	食物類別	份數	菜單／材料	份量
早餐	奶類	1	1. 牛奶麥片粥脫脂奶粉 2. 燕麥片 3. 蛋	25 克 60 克 1 個
	五穀根莖類	3		
	蛋豆魚肉類	1		
	蔬菜類	1		
	油脂類	1		
午餐	五穀根莖類	3	1. 水餃 2. 豆腐湯 3. 燙空心菜 4. 加州甜桃	12 個 55 克 100 克 1 個
	蛋豆魚肉類	2		
	蔬菜類	2		
	水果類	1		
	油脂類	2		
晚餐	五穀根莖類	3	1. 飯 2. 烤鴨(去皮) 3. 木耳炒肉絲：肉絲、木耳、胡蘿蔔 4. 炒 A 菜 5. 黃豆芽湯 6. 哈密瓜 7. 沙拉油	3/4 碗 60 克 15 克、100 克、100 克 20 克 330 克 10 克
	蛋豆魚肉類	2.5		
	蔬菜類	2		
	水果類	1		
	油脂類	2		

* 蛋豆魚肉類、飯之重量為可食之熟重；其他材料為可食之生重。

* 五穀根莖類可依喜好做食物代換，蔬菜類可適量補充，少用烹調用油。

臺中榮民總醫院埔里分院

營養科關心您