

糖尿病飲食原則



高雄市立民生醫院 營養室 製

院址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號

電話：07-7511131

營養諮詢室：分機 2110

✓ 糖尿病簡介

糖尿病是代謝發生異常而引起的慢性疾病，因為體內胰臟分泌胰島素不足或無法作用，其特徵就是高血糖。

若糖尿病長期控制不良可能會影響心血管和神經功能，產生各種併發症。

✓ 糖尿病飲食

糖尿病飲食是以均衡飲食為基礎，根據個別病況提供適當的熱量、營養素，以控制代謝異常及維持理想體重為目標。

配合相關疾病與併發症，理想代謝控制，包括血糖、血脂、血壓，且維持理想體重，預防或延遲糖尿病併發症發生。

✓ 糖尿病飲食原則

1. 均衡攝取六大類食物：每天適量攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類等六大類食物。
2. 定時定量：血糖會受食物的種類及含醣總量而影響高低，並依循適合的份量及固定時間進食有助於穩定血糖變化。
糖尿病友可與營養師協商訂立適合自己的飲食計畫並遵守。

3. 控制醣類攝取量：醣類食物包括乳品類、全穀雜糧類及水果類，可請教營養師如何分辨醣類食物種類及代換份量。
4. 多選擇高纖食物：含纖維高的食物可以減緩醣類的吸收、增加飽足感及預防便秘。
 - 食物可改選擇未精緻的糙米、五穀米、燕麥、番薯、紅豆、綠豆等。
 - 以新鮮水果取代果汁。
 - 攝取足夠蔬菜類，以增加飲食中纖維質的攝取量。
5. 儘量避免精緻糖類或額外加糖的食物：精緻糖類或加糖食物，例如蛋糕、麵包、果醬、蜂蜜、手搖飲及可樂等，攝取後容易讓血糖快速上升及增加醣類攝取量而影響血糖控制。
6. 烹調原則：
 - 控制烹調用油的使用量，可改採用清蒸、清燉、水煮、烤、滷或涼拌等方式取代油煎、油炸。
 - 避免選用加工及醃漬食品，可改採用蔥、薑、蒜、九層塔、肉桂、八角、咖哩等辛香料來增加風味，以減少鈉的攝取。
7. 適量飲酒：
 - 避免空腹喝酒，以免影響藥物的作用及造成低血糖。
 - 男性一天不超過 2 個酒精當量，女性一天不超過 1 個酒精當量。1 個酒精當量相當於 5%啤酒 250cc、12%葡萄酒 100cc、40%蒸餾酒 30cc。

✓ 均衡飲食-六大類食物

種類	營養素	食物來源
全穀雜糧類	主要提供醣類及部分蛋白質。未精製全穀雜糧類含豐富維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維。	米飯、麵食、甘藷、馬鈴薯、玉米、南瓜、菱角、麵包、饅頭、皇帝豆等。
豆魚蛋肉類	主要提供蛋白質。	黃豆、毛豆、豆製品、魚類、海鮮類、蛋類、禽類、畜肉類等。
乳品類	主要提供鈣質及蛋白質，且含乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質。	鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪(起司)等。
蔬菜類	富含維生素、礦物質、膳食纖維及植化素。	葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。
水果類	主要提供醣類及維生素、植化素。	蘋果、芭樂、西瓜、芒果、蓮霧等各種新鮮水果。
油脂與堅果種子類	主要提供脂肪及部分必需脂肪酸、脂溶性維生素。	烹調用油、抹醬(花生醬、美乃滋、沙拉醬)、沙茶醬、花生、瓜子、芝麻、核桃、酪梨等。

◇ 控制目標

- ✓ 空腹血糖：80~130mg/dl。
- ✓ 餐後 2 小時血糖：80~160mg/dl。
- ✓ 糖化血色素(HbA1c)：小於 7%(需個別化考量)。
- ✓ 血壓：小於 130/80mmHg。

◇ 體重：維持理想體重

- ✓ 體重過重或肥胖的病人，建議減重。

◇ 腰圍：維持健康腰圍

- ✓ 男性小於 90 公分。
- ✓ 女性小於 80 公分。