澄清醫院
CHENG CHING HOSPITAL

糖尿病飲食

定義

本飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到控制代謝異常及維持合理體重的一種飲食。

目的

1.供給足夠且均衡的營養，並配合相關疾病或併發症的治療。

2.使血糖控制接近正常值，預防或延緩併發症的發生。

3.依據患者狀況、喜好、文化及種族，設計並滿足其個別營養需求。

適用對象

糖尿病、葡萄糖耐量異常。

何謂糖尿病?

糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，而造成血糖過高的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常，而當血糖濃度超過180毫克/100毫升時，也可能出現尿中有糖的現象。

血糖是什麼？

・血糖就是各種食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，藉血液運送到身體各部分，作為能量的來源。

・理想的血糖值在飯前應被控制在90~130毫克/100毫升的範圍內，而糖化血色素(A1C)依據年齡建議控制範圍，65歲以上≦%，65歲以下≦6.5%。

糖尿病該怎麼治療？可否根治？

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由飲食、運動和藥物配合控制。(當血糖值有偏高的異常現象時，便需以飲食與運動控制並就醫，醫師再決定是否施予藥物治療。)

糖尿病患者若不注意控制飲食，結果會如何？

糖尿病患者若不注意飲食控制，可能讓血糖控制不良，而容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。

一般原則

1.均衡飲食，定時定量：

每日飲食中應包括：五穀根莖類、肉魚豆蛋奶類、蔬菜類、水果類、油脂類。每日或每餐總醣量的攝取是維持血糖穩定的首要因子，總醣量對血糖的影響勝過醣類的來源或總類。

2.切忌肥胖，維持合理體重

體重過重者，若減輕體重5～10 %以上，有助病情改善。合理體重(Reasonable body weight)，是指合理可達到的體重，不一定是理想體重。

3.糖尿病飲食選擇如下

・糖尿病飲食是一種均衡的飲食，可以和家人一同食用，只是需控制每天吃的份量，遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。

- 均衡攝食，依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚蛋豆類。
- 依照飲食計劃，選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、新鮮水果、蔬菜、全穀類。
- 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)。
- 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）。
- 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。
- 飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃漬的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
- 若食用中西式點心(如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)、節慶應景食品(如：粽子、月餅、甜、鹹粿、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)，或地瓜、玉米、山藥、馬鈴薯等主食類食物時，需扣除其他含醣(碳水化合物)食物的攝取量(如：米飯)，以維持固定的每日總醣量攝取，血糖才會穩定。
- 飲酒勿過量，且避免空腹喝酒而導致低血糖發生。孕婦、胰臟炎、進行性神經病變或嚴重高三酸甘油酯血症者，則需避免喝酒。

4.嗜甜者，可選用代糖當甜味劑或限制精緻糖攝取量
- 代糖如：蔗糖素、阿斯巴甜(Aspartame)、醋磺內酯鉀(Acesulfame potassium)等、海藻糖醇等，在建議量內食用代糖是安全的。
- 每日精緻糖攝取量不宜超過總熱量10%，如1200大卡，精緻糖至多可食用30公克。

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239（營養課）
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30

2018/2/1 修訂