

# 糖尿病飲食

2023年01月屏東榮民總醫院營養科製訂

## 定義

糖尿病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，以達到控制代謝異常的一種飲食。

## 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. 維持理想體重。

## 適用對象

糖尿病、葡萄糖耐量異常。

## 飲食原則：限量、忌甜、少油、低鹽

### 1. 均衡飲食，定時定量：

每日飲食中應包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類；依據飲食計畫進食，不可任意增減。

### 2. 切忌肥胖，維持理想體重

體重宜維持在理想體重 $\pm 5\%$ 的範圍內，理想體重簡單計算方法如下：

理想體重（公斤）=  $22 \times \text{身高}^2$ （公尺）<sup>2</sup>

### 3. 應儘量不吃的食物如下：

- (1) 加糖的食物及飲料：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝加糖果汁、蜜餞、中西式甜點（如蛋糕、小西點、布丁、派、月餅）、阿華田、好立克、冰淇淋、養樂多、運動飲料等。
- (2) 容易升高血糖的食物：冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品、粉條、粉圓、西谷米、濃湯、稀飯及泡飯。
- (3) 動物性及反式脂肪酸的油脂：豬油、牛油、奶油、肥肉、馬琪琳、烤酥油等及其製品。
- (4) 大量攝取含油豐富、高熱量的堅果類：如油炸花生、蜜汁腰果等。
- (5) 含膽固醇高的食物：內臟（肝、腦、腰子、心）、蟹黃、魚卵、蝦卵、牡蠣等。
- (6) 太鹹的食物：醃製品、醬菜、罐頭加工品。

### 4. 可隨意食用的食物如下：

- (1)清茶、不加糖及奶精的咖啡。
  - (2)去油肉湯、蔬菜湯、蔬菜。
  - (3)無糖果凍、洋菜凍、愛玉、仙草等。
  - (4)代糖製品（如糖精、阿斯巴甜、低卡可樂、低卡汽水）。
5. 烹調注意事項：
- (1)以低油為原則，如清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等；避免油炸食物。
  - (2)避免芡芡（如濃湯、羹類），或使用大量含糖調味料。
  - (3)宜清淡，不可太鹹。
  - (4)炒菜宜用植物油，如沙拉油、玉米油、花生油、橄欖油等。
6. 依照計劃選用富含纖維質的食物，如全穀雜糧類（糙米、胚芽米等）、未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖升高。
7. 依照計劃進食若仍覺飢餓的話，可多食用含纖維素高的蔬菜，並請採用涼拌、水煮等低油、無油烹調方法以增加飽足感。
8. 含澱粉高的食物：如地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆、蘿蔔糕、菱角、栗子等，屬於主食類，不可任意吃，應依照計劃食用。
9. 節慶應景食品：如肉粽、鹹月餅、年糕等，應按指導食用。
10. 外食的技巧：
- (1)先熟悉食物的分類和份量，依自己飲食計劃牢記每餐所能吃的食物種類及份量，且在家多練習食物代換，以方便在外用餐時選擇適當的食物。
  - (2)用餐時多選擇低油和清淡的食物，如清蒸、水煮、涼拌等菜餚。若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。
  - (3)肉類的選擇以清蒸、水煮、燻、烤、燉、燒為佳，儘量避免油炸及碎肉製品如肉丸、獅子頭、火腿、香腸等含動物性脂肪高的食品。
  - (4)儘量避免攝食糖漬、蜜汁、醋溜、茄汁、糖醋等加多量蔗糖或蜂蜜的菜餚及甜點，儘可能選用新鮮水果代替飯後甜點。
  - (5)多選用蔬菜以增加飽足感，但勿將湯汁或芡芡汁一起食用；可先在碗盤內瀝乾或在熱開水中漂洗過後再吃。
  - (6)注意減少沙拉醬的攝取量，最好選用少許的意大利沙拉醬（油醋），不要選擇含糖量高的沙拉醬（如千島沙拉醬）。
  - (7)以白開水、茶或市售的無糖烏龍茶、綠茶來替代汽水、果汁等含糖飲料。咖啡則不加奶精及方糖，必要時可加代糖或少許低脂奶；熱紅茶可加少許檸檬汁或低脂奶及代糖調味，切忌選點西餐廳內的冰咖啡及冰紅茶。
  - (8)內容物不清楚或製作方法不明確的食物，請勿輕易食用，問清楚再決定是否食用。
  - (9)儘量不要喝酒，在宴席上若無法謝絕時，抿一點沾一下唇盡盡心意即可，切勿乾杯。
  - (10)若參加酒宴，不一定要每一道菜都吃到，儘量按照飲食計劃從眾多菜餚中挑選適宜的種類及份量。
11. 儘量減少喝酒，如喝酒，請勿喝甜酒類（如烏梅酒），而每天以90大卡熱量的酒量為原則，例如：高粱、大麴酒30毫升，陳年紹興、花雕酒90毫升，或者台灣啤酒260毫升。（註：糖尿病患者只有在血糖控制好的情況下才可喝酒）
12. 保持溫和適中，簡易可行的有氧運動或肌耐力訓練，每周至少3次，每次運動約30~60分鐘。