

# 糖尿病飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2008年12月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

## 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。

## 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；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) 不加糖的食物及飲料：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝加糖果汁、蜜餞、中西式甜點心（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) 動物性油脂：豬油、牛油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬腸及任何油炸、油酥等油膩食物。
  - (4) 含油多、熱量較高的堅果類：如花生、瓜子、腰果、松子、核桃、杏仁果、開心果。
  - (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) 蛋黃每週以不超過三至四個為原則。
  - (7) 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(大番茄)。
  - (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. 烹調注意事則：
  - (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、南瓜、皇帝豆、薏仁、馬鈴薯等，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，僅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，最好能自備糖尿病專用的沙拉醬；否則，最好選用少許的義大利沙拉醬(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，但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。

常見中式外食食品的营养成分及热量含量

食物名稱	份量	熱 量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)
春捲	一個	282	11	19.3	16
小籠包	一個	120	4.3	5	12.5
肉包	一個	210	7.5	10	23
叉燒包	一個	160	6.9	6.8	13.5
銀絲捲	一個	160	12	1.56	25
饅頭	一個	272	8	—	60
油條	一條	226	4	10	30
豆漿(無糖)	240 毫升	55	7	3	—
燒餅	一個	214	7	4	39
飯糰	一個	281	9.5	2.5	55
肉圓	一個	494	10.8	24.1	56
肉粽	一個	370	13	25	45
麻糬(鹹)	一個	125	5.5	2.5	20
水煎包	一個	307.5	7.5	17.5	20
牛肉麵	一碗	470	22.3	9	73.8
排骨麵	一碗	480	23.5	9	75
餛飩麵	一碗	560	17	15	88.5
雞腿麵	一碗	500	32.5	9.8	70.8
肉絲麵	一碗	440	15.6	10	70.8
水餃	一個	26	1	1.58	3.1

常見西式外食食品的营养成分及热量含量

食物名稱	份量	熱 量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)
麥香堡	一份	521	25.7	27.1	43.6
麥香魚	一份	344	12.8	13.1	43.8
麥香雞	一份	519	16.5	27	52.5
吉事漢堡	一份	309	15.9	12.5	33.3
漢堡	一份	260	13.8	9.7	29.4
麥克雞塊	六塊	299	12.4	15.6	27.2
麥克炸雞	一塊	325	21.9	21.1	11.8

蘋果派	一份	250	5.6	11.6	30.6
薯條(中)	一份	158	2.3	5.8	24.4
薯餅	一份	150	1.2	10.5	12.5
巧克力聖代	一份	313	1.9	10.4	52.9
草莓聖代	一份	250	1.6	6.7	45.9
草莓奶昔	一份	364	11.3	11	54.9
巧克力奶昔	一份	374	11.6	10.5	58.3
香草奶昔	一份	282	8.5	7.9	44.2
蛋捲冰淇淋	一份	182	4.5	6.4	26.9
可口可樂	中杯	165	—	—	41
健怡可口可樂	中杯	6	—	—	0.8
冰檸檬紅茶	中杯	172	—	—	43.4
柳橙原汁	小杯	161	3.3	—	37

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.不斷保持溫和適中，簡易可行的運動，每次運動約 30~60 分鐘。

#### 食譜舉例

餐次	早 餐	午 餐	午 點	晚 餐	晚 點
菜 單	饅頭 滷蛋 炒冬瓜 素炒四季豆	乾飯 鹽水雞 雙色干絲 炒青菜 蘋果	薏仁湯	乾飯 清蒸魚 毛豆炒筍干 炒青菜 芭樂	脫脂奶 蘇打餅乾