

# 糖尿病的飲食原則

## 林依初營養師

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉著調整熱量、醣類、蛋白質、脂肪的攝取量，來達到控制代謝異常的一種飲食。

- 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。

### 飲食注意事項

- 1.均衡飲食，定時定量：

每日飲食中應包括：五穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類，並依據飲食計畫進食，不可任意增減。

- 2.維持理想體重，避免肥胖

體重應維持在理想體重 $\pm 10\%$ 的範圍內，理想體重簡單計算方法如下：

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

- 3.應儘量不吃的食物如下：

多 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、阿華田、冰淇淋、養樂多、運動飲料等。

多 容易升高血糖的食物：冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉條、粉圓、西谷米、濃湯、稀飯及泡飯。

如 動物性油脂：豬油、牛油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬腸及油炸、油酥等油膩食物。

多 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。

含膽固醇高的食物：內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵、牡蠣等，蛋黃每週以不超過三至四個為原則。

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：

夕 清茶、不加糖及奶精的咖啡。

多 去油肉湯、蔬菜湯、蔬菜。

如 無糖果凍、洋菜凍、愛玉、仙草等。

支 代糖製品（阿斯巴甜、低卡可樂、低卡汽水）。

#### 5.烹調注意事則：

夕 以低油為原則，如清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等，並避免油炸食物。

多 避免如濃湯、羹類芡芍食物，或使用大量含糖調味料。

如 宜清淡，不可太鹹。

支 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，如糙米、胚芽米等全穀類、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.儘量減少喝酒，如喝酒，請勿喝甜酒類（如烏梅酒）

11.保持溫和適中的運動，每次運動約 30 分鐘。