



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

# 糖尿病 營養手冊



|               |    |
|---------------|----|
| 糖尿病的說明.....   | 01 |
| 飲食治療原則.....   | 03 |
| 你吃對了嗎?.....   | 04 |
| 運動量與點心補充..... | 07 |
| 簡易飲食代換表.....  | 09 |





## 糖尿病的說明

### 一、何謂糖尿病？

糖尿病是由胰臟分泌的胰島素不夠或作用不佳，造成體內對營養素（包括醣類、蛋白質、脂質）的代謝障礙，而引起的慢性疾病。患者對食物中醣份的利用率減低，甚至無法利用而造成血糖過高或尿中出現糖分，故稱糖尿病。

### 二、糖尿病的控制

目前之醫療技術上無法將糖尿病根治但糖尿病可藉由飲食、運動、藥物三方面的控制而與常人一樣，有正常的生活，故應早期發現早期治療。

### 三、糖尿病症狀

糖尿病控制不佳，血糖過高時，不一定會感覺不舒服，但有些人會有以下之症狀：

1. 易口渴，故多喝。
2. 尿多。
3. 吃的多，但又感飢餓。
4. 體力不佳易疲倦。
5. 體重會在短時間遽減。
6. 視力模糊。
7. 傷口癒合慢。



#### 四、控制血糖的目的在避免或延緩病發症的產生

|       | 併發症     | 症狀  | 預防方法  |
|-------|---------|---|---|
| 急性併發症 | 低血糖反應   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發作極快</li> <li>2. 冒冷汗</li> <li>3. 飢餓感、發抖</li> <li>4. 行為異常</li> <li>5. 神智不清</li> </ol>                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不可延誤用餐</li> <li>2. 額外運動時要預先補充食物</li> <li>3. 勿用藥過量</li> <li>4. 隨身攜帶糖果</li> </ol> |
|       | 高血糖反應   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發作慢</li> <li>2. 口渴、尿多</li> <li>3. 皮膚乾燥</li> <li>4. 嗜睡</li> <li>5. 噁心、嘔吐</li> <li>6. 神智不清</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飲食不可過量</li> <li>2. 不可任意減量或停藥</li> <li>3. 生病或受傷應盡速求醫診治</li> </ol>                |
| 慢性併發症 | 血管及神經病變 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力減退</li> <li>2. 高血壓</li> <li>3. 蛋白尿</li> <li>4. 手腳痠麻</li> <li>5. 便秘或腹瀉</li> </ol>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平時應將血糖控制在正常範圍</li> <li>2. 配合規律的運動</li> <li>3. 定期門診健康檢查</li> </ol>               |



## 飲食治療原則

### 一、定時定量

1. 每日進食量應依營養師設計之份量，並固定時間進食，勿暴飲暴食，盡可能固定時間及份量。
2. 主食類可選擇含纖維較多的食物，如：糙米、薏仁、燕麥片等。

### 二、應避免進食的食物

1. 含糖的飲料和加工食品：汽水、可樂、罐頭果汁、冰淇淋。
2. 含糖之西點如：蛋糕、巧克力、小西點、布丁等。
3. 動物性油脂：豬油、牛油和各種肉類的皮如：雞皮、鴨皮、油煎之食物。
4. 酒精性飲料。

### 三、低熱量食物可多選用

1. 茶、咖啡（加代糖）、代糖汽水（健怡可口可樂）。
2. 去油之清肉、魚湯、蔬菜湯。
3. 燙、煮之去油蔬菜。
4. 大蕃茄。
5. 調味品：醋、八角、肉桂、蔥、蒜等。
6. 愛玉（加代糖）。
7. 蒟蒻。

### 四、烹調注意事項

1. 盡量以低油為原則如清蒸、烤、燉、滷、水煮、涼拌等。
2. 食物調味宜清淡，勿太鹹，少吃罐頭及醃製品、避免吃芎芘之濃湯。
3. 烹調時勿加糖，必要時可用低熱量之代糖取代。





## 五、運動

規律的運動可以幫助血糖的控制，注射胰島素之糖尿病患者勿做太劇烈的運動，並應隨身攜帶含醣之食物，以避免低血糖之發生。但血糖大於300mg/dl時應禁止運動。而運動時間長時應適量補充點心。



## 你吃對了嗎？

### 一、不同食物營養素對血糖的影響

食物中有許多營養素，醣類（碳水化合物）、蛋白質、脂肪都會產生熱量，對血糖有不同程度的影響，醣類對血糖的影響最立即而且最為顯著；蛋白質需要經過轉換，才能成為葡萄糖或胺基酸提供身體利用，對於餐後2小時的血糖影響較小。

脂肪本身雖然不會造成血糖上升，但過多的脂肪，會減低或延緩腸胃的排空速度，使得餐後血糖下降速度變慢，影響血糖可能長達數小時至十數小時，所以油脂過高的飲食也不利血糖控制。

### 二、什麼是食物升糖指數？

升糖指數是指含糖食物在一段時間內，造成血糖上升的變化幅度，以面積計算，在與參考食物相比，所得到的一個比值。





## 國人常用食物的升糖指數(GI)對照表

| 食物種類  | 升糖指數 (Glycemic Index, GI)<br>以白麵包 (GI=100) 作為GI食物對照之參考指標   |   |
|-------|--|---|
| 全穀雜糧類 | 全麥早餐穀類 $43 \pm 3$<br>皇帝豆 $46 \pm 13$<br>山藥 $53 \pm 11$<br>粉絲 $56 \pm 13$<br>義大利麵 $60 \pm 4$<br>米粉 $61 \pm 6$<br>速食麵 $67 \pm 2$<br>通心粉 $67 \pm 3$<br>豌豆(仁) $68 \pm 7$<br>綠豆 $76 \pm 11$<br>甜玉米 $78 \pm 6$ | 芋頭 $79 \pm 2$<br>烏龍麵 $79 \pm 10$<br>燕麥片粥 $83 \pm 5$<br>烤馬鈴薯 $85 \pm 4$<br>甘藷 $87 \pm 10$<br>玉米脆片 $90 \pm 15$<br>白米飯 $91 \pm 9$<br>即食麥片粥 $94 \pm 1$<br>貝果 $103 \pm 5$<br>薯條 $107 \pm 6$<br>糯米飯 $132 \pm 9$ |
| 蔬菜類   | 菜豆 $39 \pm 6$<br>扁豆 $41 \pm 1$   | 大豌豆(夾) $56 \pm 12$<br>胡蘿蔔 $68 \pm 23$   |
| 豆類    | 黃豆 $25 \pm 4$  |   |
| 水果類   | 櫻桃 $32$<br>葡萄柚 $36$<br>梨子 $47$<br>蘋果 $52 \pm 3$<br>無糖蕃茄汁 $54$<br>李子 $55 \pm 21$<br>草莓 $57$   | 蘋果汁 $57 \pm 1$<br>柳橙 $60 \pm 5$<br>桃子 $60 \pm 20$<br>無糖鳳梨汁 $66 \pm 3$<br>葡萄 $66 \pm 4$<br>萄柚汁 $69 \pm 5$<br>柳橙汁 $71 \pm 5$  |

| 食物種類  | 升糖指數 (Glycemic Index, GI)<br>以白麵包 (GI = 100) 作為GI食物對照之參考指標 |                                      |
|-------|--|--------------------------------------|
| 水果類   | 芒果73±8<br>草莓果醬73±14<br>香蕉74±5<br>奇異果75±8                   | 小紅莓汁80<br>木瓜84±2<br>鳳梨84±11<br>西瓜103 |
| 乳製品類  | 全脂牛奶38±6<br>優格51<br>布丁62±5                                 | 豆奶63<br>冰淇淋87±10                     |
| 烘培食品類 | 蛋糕(蛋糕粉)54-60<br>海棉蛋糕66<br>鬆餅77±8<br>鬆餅78±6                 | 天使蛋糕95±7<br>糖霜雞蛋糕104<br>甜甜圈108±10    |
| 零食點心類 | 花生21±12<br>腰果31<br>花生47                                    | 巧克力61±4<br>洋芋片77±4<br>爆米花103±24      |
| 碳酸飲料類 | 可樂83±7   | 汽水97                                 |
| 糖類    | 木糖醇11±1<br>果糖27±4<br>乳糖66±3                                | 蜂蜜78±7<br>蔗糖97±7<br>葡萄糖141±4         |





## 運動量與點心補充

### 運動型態

### 血糖值

### 應補充的醣

### 建議食物份量

**短時，輕～中度運動**（如走路半公里或清閒的騎腳踏車，低於30分鐘）

- 100mg/dl 以下
- 100或100 mg/dl 以上

- 則每小時補充10～15克醣
- 不需額外補充食物

- 1份水果或1份主食（ex. 1片土司或3片蘇打餅）



**中等度運動**（例如 1小時網球、游泳、慢跑、腳踏車、高爾夫等）



- 100mg/dl 以下
- 100～180 mg/dl
- 180～300 mg/dl
- 300或300 mg/dl 以上

- 則在運動前先補充25～50公克醣，每1小時補充10～15公克醣
- 補充10～15公克醣
- 不需補充
- 暫時不運動

- 1份主食+1份牛奶或1份主食+1份水果
- 1份主食或1份水果



**重度運動**（例1～2小時足球、籃球、較費力地騎腳踏車、游泳、曲棍球等）

- 100mg/dl 以下
- 100～180 mg/dl
- 180～300 mg/dl
- 300或300 mg/dl 以上

- 補充50公克的醣，並小心的監測血糖值
- 補充25～50公克醣（看運動強度和時間而定）
- 補充10～15公克醣
- 暫不運動

- 2份主食+1杯牛奶或2份主食+1份水果
- 一片吐司+1份水果或1片土司+1份水果
- 1份水果或1份主食



每日熱量需要 \_\_\_\_\_

大卡

餐別  
種類

早餐

早點

午餐

午點

晚餐

晚點

其他

奶類

主食  
類

豆. 魚  
蛋. 肉  
類

蔬菜  
類

蔬菜不設限

水果  
類

烹調  
植物  
油

限 \_\_\_\_\_ 匙以下，除炒菜油不再額外攝取油脂類



## 簡易食物代換表

### —碗飯

- = 1碗芋頭、番薯、馬鈴薯
- = 2碗稀飯、麵條、米粉、冬粉
- = 1個白饅頭(全麥饅頭) = 1個燒餅 = 12張餃子皮
- = 12片蘇打餅 = 4片土司(薄) = 4個小餐包(無餡)
- = 2個漢堡麵包



### 飯3/4碗(八分滿)

- = 3/4碗芋頭、番薯、馬鈴薯、紅豆、薏仁
- = 1.5碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒
- = 1碗綠豆、小薏仁 = 1根玉米 = 9片蘇打餅
- = 9張餃子皮 = 1/2個山東饅頭 = 1根油條
- = 3片土司(薄) = 3個小餐包(無餡)



### 半碗飯

- = 半碗芋頭、番薯、馬鈴薯、紅豆、薏仁
- = 一碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒
- = 2/3碗綠豆、小薏仁 = 2/3根玉米
- = 1/2個白饅頭(全麥饅頭) = 1/2個燒餅 = 6張餃子皮
- = 6片蘇打餅 = 2片土司(薄) = 1個漢堡麵包



### 飯1/4碗

- = 1/4碗芋頭、番薯、馬鈴薯、紅豆、薏仁
- = 半碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒
- = 1/3碗綠豆、小薏仁 = 1/3根玉米
- 1/4個燒餅 = 1/3根油條 = 3張餃子皮 = 7張餛飩皮
- = 2張春捲皮 = 3片蘇打餅 = 1片土司(薄)
- = 1個小餐包(無餡) = 10粒小湯圓
- = 2湯匙蓮子、粉圓、西谷米
- = 3湯匙麵粉、麥片、花豆、豌豆仁
- = 6個栗子 = 7個荸薺、菱角 = 21個皇帝豆



### 一杯牛奶(240c. c.)

- = 4湯匙全脂奶粉
- = 3湯匙低脂奶粉
- = 2.5湯匙脫脂奶粉





## 一份豆、魚、蛋、肉類

- = 1兩豬、牛、雞、魚肉(不含骨頭重量)
- = 半隻秋刀魚、肉魚、花枝 = 半隻龍蝦、鱸(小)
- = 2/3隻白海參 = 1/5隻章魚 = 2隻小卷 = 3粒干貝
- = 6隻草蝦仁 = 3隻劍蝦 = 6個文蛤(大)
- = 22個文蛤(小) = 8隻劍蝦 = 3個九孔 = 90個蜆
- = 2個花枝丸 = 3個虱目魚丸 = 3個蝦丸 = 6個魚丸
- = 1.5個包餡魚丸



- = 1個蛋 = 1個皮蛋 = 1個鹹鴨蛋 = 5個鵪鶉蛋



- = 1湯匙黃豆 = 3湯匙黃豆粉
- = 1杯豆漿(190cc不加糖) = 2個小油豆腐
- = 1塊豆包(濕) = 半塊黑豆干(大)
- = 2塊五香豆干 = 3/4條素雞 = 傳統豆腐(薄3小格)
- = 1/2盒嫩豆腐 = 1/3盒雞蛋豆腐 = 半碗毛豆莢
- = 2湯匙毛豆 = 1.5湯匙黑豆

- = 2湯匙肉鬆 = 2個貢丸 = 2.5片三明治火腿
- = 2/3條香腸 = 半隻雞腿 = 半塊雞塊 = 半隻三節翅
- = 2個雞胗 = 2隻雞爪





### 一份水果

- = 1個水梨、蘋果、桃子、楊桃(小)
- = 1個橘子、柳丁(中) = 1碗西瓜
- = 1個玫瑰桃、水蜜桃、加州李、土芭樂
- = 1.5個奇異果 = 1根香蕉(中) = 半個葡萄柚
- = 半個木瓜(小) = 半個釋迦(小) = 2片白柚
- = 1/3個泰國芭樂 = 2/3個美濃瓜 = 3/4個紅柿、柿餅
- = 2個蓮霧、棗子、百香果 = 5個山竹 = 6個枇杷
- = 9個櫻桃 = 9個荔枝 = 13個龍眼 = 13個葡萄
- = 16個草莓(小) = 13~15顆小蕃茄
- = 120cc果汁 = 150cc椰子汁

### 一份油脂

- = 一茶匙沙拉油、花生油、橄欖油、葵花油
- = 1茶匙花生醬 = 2茶匙沙拉醬 = 2茶匙黑、白芝麻
- = 1湯匙鮮奶油 = 3個奶油球 = 1湯匙花生粉
- = 1湯匙瓜子(約50粒) = 1湯匙南瓜子(約30粒)
- = 2粒核桃 = 5粒腰果 = 5粒杏仁果 = 10粒花生米
- = 10粒開心果



### 一份酒類

- = 250c. c啤酒(5%) = 100c. c葡萄酒(12%) = 100c. c香檳(12%)
- = 30c. c威士忌(40%) = 30c. c伏特加(40%) = 11c. c高粱(58%)







中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

### 大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

### 中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317

