



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	1. 發作極快 2. 冒冷汗 3. 飢餓感、發抖 4. 行為異常 5. 神智不清	1. 不可延誤用餐 2. 額外運動時要預先補充食物 3. 勿用藥過量 4. 隨身攜帶糖果
	高血糖反應	1. 發作慢 2. 口渴、尿多 3. 皮膚乾燥 4. 嗜睡 5. 噁心、嘔吐 6. 神智不清	1. 飲食不可過量 2. 不可任意減量或停藥 3. 生病或受傷應盡速求醫診治
慢性併發症	血管及神經病變	1. 視力減退 2. 高血壓 3. 蛋白尿 4. 手腳痠麻 5. 便秘或腹瀉	1. 平時應將血糖控制在正常範圍 2. 配合規律的運動 3. 定期門診健康檢查



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、水果罐頭、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、無糖黑咖啡、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. 愛玉、仙草。
6. 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、避免吃茛苳之濃湯。
3. 烹調時勿加糖，必要時可用低熱量之代糖取代。
4. 調味品：醋、八角、肉桂、蔥、蒜等。



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。

低於55為低升糖指數，56-69為中升糖指數，高於70為高升糖指數。建議優先選擇低升糖指數食物。





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) 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 ± 3 皇帝豆 46 ± 13 山藥 53 ± 11 粉絲 56 ± 13 義大利麵 60 ± 4 米粉 61 ± 6 速食麵 67 ± 2 通心粉 67 ± 3 豌豆(仁) 68 ± 7 綠豆 76 ± 11 甜玉米 78 ± 6	芋頭 79 ± 2 烏龍麵 79 ± 10 燕麥片粥 83 ± 5 烤馬鈴薯 85 ± 4 甘藷 87 ± 10 玉米脆片 90 ± 15 白米飯 91 ± 9 即食麥片粥 94 ± 1 貝果 103 ± 5 薯條 107 ± 6 糯米飯 132 ± 9
蔬菜類	菜豆 39 ± 6 扁豆 41 ± 1	大豌豆(夾) 56 ± 12 胡蘿蔔 68 ± 23
豆類	黃豆 25 ± 4	
水果類	櫻桃32 葡萄柚36 梨子47 蘋果 52 ± 3 無糖蕃茄汁54 李子 55 ± 21 草莓57	蘋果汁 57 ± 1 柳橙 60 ± 5 桃子 60 ± 20 無糖鳳梨汁 66 ± 3 葡萄 66 ± 4 萄柚汁 69 ± 5 柳橙汁 71 ± 5

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

乳品
類

全穀
雜糧類

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

堅果
種子



簡易食物代換表

一碗飯

- = 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
- = 1張蛋餅皮



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、蟬(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 = 酪梨(去皮)40公克



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

