

糖尿病飲食



高雄市立民生醫院 營養室 製
院址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號
電話：07-7511131
營養室：分機 2109

何謂糖尿病？

糖尿病是因體內胰臟製造之胰島素分泌不足或功能減低，使得葡萄糖無法充分進入細胞被利用，而留在血中造成血糖濃度升高的一種新陳代謝障礙的慢性疾病。

何謂糖尿病飲食？

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、蛋白質、醣類及脂肪的攝取量，以達到血糖控制良好的一種飲食。

飲食原則：

- 1、**遵循與營養師共同協商的飲食計劃，均衡多樣化的攝取六大類食物。**
- 2、**養成定時定量的進食習慣，遵循少油、少鹽、少糖、少醬料、高纖維的飲食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩。**
- 3、**切忌肥胖，應維持理想體重。**
- 4、**慎選食物烹調方式**
宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷等方式；避免勾芡、糖醋、蜜汁、茄汁等高油高糖之烹調方式。

5、選擇低脂、低膽固醇食物及低油烹調方式

避免油炸、油煎或油酥食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。

6、炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者，少用飽和脂肪酸高者及反式油脂

．單元不飽和脂肪酸高者：橄欖油、苦茶油、高油酸紅花籽油、花生油、麻油…

．飽和脂肪酸高者：豬油、牛油、雞油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油…

．反式油脂高者：氫化油、酥油、人造奶油、乳瑪琳…

7、依照飲食計劃，多選用含高纖維的食物；可減緩醣類的吸收，穩定血糖

例如：全穀類(例如：糙米、燕麥、薏仁…)、未加工乾豆類(例如：紅豆、綠豆、黃豆、黑豆…)、蔬菜類及適量的水果類

8、儘量避免精緻糖類或加糖的食物

例如：各式蛋糕、小西點、糖果、可樂、汽水、冰淇淋、蜜餞等。若血糖控制穩定時，可將含糖食物設計在飲食計劃中。

9、儘量避免喝酒

若需飲酒時，要適量飲用並應避免空腹喝酒及含糖量高的酒。所謂的適量是指每次1-2份酒精當量，每週1-2次

▶ 認識六大類食物

| | 營養素 | 食物來源 |
|------------------------|--|---------------------------|
| 五穀根莖類 (主食類) | 主要提供醣類及一部份蛋白質若選擇全穀類，則含維生素B群及豐富纖維素 | 米飯、麵食、麵包、饅頭、麥片、蕃薯、馬鈴薯、玉米… |
| 奶類 | 主要提供蛋白質及鈣質 | 牛奶、乳酪、發酵乳等 |
| 魚肉豆蛋類 | 主要提供蛋白質 | 魚類、肉類、貝類、海產類、黃豆、豆腐、豆漿、蛋類… |
| 蔬菜類 | 主要提供維生素、礦物質及膳食纖維。通常 深綠色、深黃色 的蔬菜含維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多 | 各種蔬菜 |
| 水果類 | 主要提供維生素、礦物質及部份醣類 | 各種水果、純果汁 |
| 油脂類 | 主要提供脂質 | 烹調用油、花生、杏仁、核桃、芝麻 |

▶ 糖尿病患肚子餓時可以食用的低熱量食物

- 1、無油蔬菜湯、燙蔬菜、大蕃茄
- 2、蒟蒻
- 3、不加糖或加代糖的愛玉、洋菜凍、仙草、白木耳
- 4、市售代糖飲料：例如健怡可樂、健怡雪碧、低卡百事可樂
- 5、市售無糖飲料及自製無糖或加代糖的飲料
例如：無糖烏龍茶、無糖綠茶、無糖麥茶、菊花茶、洛神花茶…