

糖尿病飲食原則

一、糖尿病飲食原則

糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，而造成血糖過高的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常，而當血糖濃度超過 180 毫克/100 毫升時，也可能出現尿中有糖的現象。

1. 血糖是什麼？

血糖就是各種食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，藉血液運送到身體各部分，作為能量的來源。理想的血糖值在飯前應被控制在 90~130 毫克/100 毫升的範圍內，而糖化血色素(A1C)應控制在 7%以內。

2. 糖尿病該怎麼治療？可否根治？

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由飲食、運動和藥物配合控制。（當血糖值有偏高的異常現象時，便需以飲食與運動控制並就醫，醫師再決定是否施予藥物治療。）

二、何謂糖尿病飲食？

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，達到血糖值控制良好的一種飲食。

三、飲食治療的目的何在？

供給患者適量、均衡的營養，並使其維持理想體重及正常生長。

使患者的血糖值、血脂值、和血壓控制在正常範圍內。

避免或延緩併發症的發生。

四、糖尿病患者若不注意控制飲食，結果會如何？

糖尿病患者若不注意飲食控制，可能讓血糖控制不良，而容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。

五、糖尿病的飲食原則為何？

1. 糖尿病飲食是一種均衡的飲食，可以和家人一同食用，只是需控制每天吃的份量，遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。
2. 均衡攝食，依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚蛋豆類。
3. 依照飲食計劃，選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、新鮮水果、蔬菜、全穀類。
4. 盡量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如：肥肉、皮、動物性油脂(豬油、牛油、雞油、鵝油等)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃等)以及全脂乳製品(全脂奶、起司等)。
5. 盡量減少食用富含反式脂肪酸(trans-fatty acids)的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)。
6. 烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等。
7. 飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃漬的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
8. 若食用中西式點心(如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)、節慶應景食品(如：粽子、月餅、甜、鹹粿、年糕等)及含糖食物(如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、飲料、果汁、蜜餞、中西式甜點、蛋糕、加糖的罐頭等)，或地瓜、玉米、山藥、馬鈴薯等主食類食物時，需扣除其他含醣(碳水化合物)食物的攝取量(如：米飯)，以維持固定的每日總醣量攝取，血糖才會穩定。

六、外食技巧

1. 先熟悉食物的分類和份量，且依自己的飲食計劃在家多練習食物代換，以方便在外用餐時選擇適當的食物種類和份量。
2. 用餐時儘量選擇低油和清淡的食物，如清蒸、水煮、涼拌等菜餚；而含油量高之食物，如瓜子、冷盤中的核桃、腰果等宜注意少吃，另外，若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。
3. 儘量避免攝取糖漬、糖醋、蜜汁等菜餚以及甜點，可以水果替代飯後甜點。
4. 多選用蔬菜以增加飽足感，但挾菜時儘可能滴乾湯汁，或用白開水、清湯洗過再吃，如此可避免食入過多的油和鹽。
5. 減少食用內容物不清楚或製作方法不明確之食物。
6. 濃湯、勾芡食物、碎肉製品(如：肉丸子、獅子頭、蝦球等)含大量太白粉及油脂，儘量少吃。
7. 注意減少沙拉醬的攝取量。
8. 儘量以白開水、茶或代糖類飲料(如：健怡可口可樂)代替含糖果汁及飲料，也可隨身自備代糖，以增加食物口味。

9. 飲酒勿過量，且避免空腹喝酒而導致低血糖發生。孕婦、胰臟炎、進行性神經病變或嚴重高三酸甘油酯血症者，則需避免喝酒。

七、在什麼情況下，應與營養師協商調整飲食？

1. 懷孕時、哺乳時
2. 生病時
3. 出外旅遊時
4. 額外的運動時
5. 罹患併發症時

八、糖尿病患者應注意事項

- 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
- 隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發症的發生。
- 隨身攜帶糖尿病患者識別卡，註明姓名、地址、電話、用藥情況、主治醫師聯絡電話，以便處理緊急狀況。
- 了解使用藥物的名稱、作用、劑量及使用方法，遵造醫囑，切忌自行加、減量或停用。
- 維持理想體重，避免肥胖。
- 如在日常飲食上有任何問題，請隨時請教營養師，或就近利用各醫院的營養諮詢門診。

九、運動時注意原則

- 運動前後做血糖監測，以作為調整胰島素或碳水化合物的依據。
- 是否需攝取額外的碳水化合物，需視運動持續時間、強度、藥物及運動前血糖值而定：

血糖建議值

| 血 糖 值 | 建 議 |
|---|-------------------------|
| >100 毫克/100 毫升 | 輕~中等強度運動<30 分鐘，通常不必補充點心 |
| ≤100 毫克/100 毫升 | 需攝取運動前點心 |
| <ul style="list-style-type: none">• 30-60 分鐘中等強度的運動，需補充 15 公克碳水化合物，之後每小時再補充 15 公克碳水化合物。• 高強度運動，每小時需補充 30-50 公克碳水化合物。 | |

- 運動後建議進食吸收較慢的複合性碳水化合物，來減少延遲性低血糖的發生。
- 最安全的運動時間是餐後 60-90 分鐘，可預防餐後高血糖及避免運動性低血糖發生。
- 容易有運動性低血糖發生者，最好在早上運動，較能在清醒時發現任何運動後低血糖情形。
- 避免在胰島素作用高峰時運動。使用藥物治療的糖尿病患者，運動時需攜帶作用快速之碳水化合物食物及糖尿病識別卡，並和了解自己疾病的同伴一起運動。

十、低血糖的處理

- 如果血糖值低於 70 毫克/100 毫升，需食用含 15 公克的醣類(碳水化合物)食物，相當於：
 - 3 顆方糖
 - 半杯 (120CC) 果汁或含糖汽水、飲料
 - 1 湯匙砂糖或蜂蜜
- 若血糖值低於 50 毫克/100 毫升時，則需食用含 20-30 公克醣類食物。
- 15~20 分鐘後再測量血糖，如果血糖值仍 \leq 70 毫克/100 毫升，需再食用 15 公克醣類食物，如血糖仍未達正常範圍應立即送醫。
- 口服 10 公克的葡萄糖，30 分鐘後血糖值約可增加 40mg/dl，但 60 分鐘後血糖便開始下降，因此需評估低血糖發生時距離下一正餐或點心用餐的時間距離，若超過 1 小時以上，有可能再次發生低血糖，所以需在 1 小時內食用正餐或點心。