

糖尿病飲食首部曲

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 為什麼需要飲食控制？

藥物、飲食、運動是控制血糖的三大要務，三者互相配合才能有效控制血糖，缺一不可。

■ 飲食控制的目的

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，依據病人狀況提供適當的熱量及營養素，達到代謝正常及維持合理體重的飲食。

配合臨床處置，考量個別狀況、愛好，修正飲食中的偏差行為，使飲食趨於健康的型態，可有效控制血糖及延緩併發症的發生。

■ 飲食治療原則

- 考量個人的營養需要、疾病類型和治療方式，請營養師設計及建議個人適用的飲食。
- 本飲食最重要的是定時定量攝取醣類食物，及每日

進食的食物份量，而維持理想血糖值。

- 維持合理體重，體重過重者，最好能減輕體重5~10%以上，助於病情改善。

■飲食控制，您應先知道的三件事

- 控制含醣食物的攝取：

含醣食物包括：奶類、水果類、全穀雜糧類、糖。

- ◆乳品類：每日建議 1~2 份（1 份=240c.c.牛奶或 3 湯匙奶粉），每份含醣量約為 1/4 碗飯的醣量，以選擇低、脫脂奶為佳，提供豐富的乳鈣質。

- ◆水果類：每日建議 2 份（每份約為女性拳頭大小或飯碗約 7 分滿），提供豐富的維生素、礦物質及膳食纖維。若以果汁取代水果，容易攝取過量且減少纖維質的攝取，建議直接攝取水果較佳。

- ◆全穀雜糧類：

輕度活動者建議量

男性：每餐約 4 份（飯 1 碗）

女性：每餐約 3 份（飯 7 分滿）

【全穀雜糧類的代換】

1 份 = 飯 1/4 碗 = 麵 1/2 碗 = 米粉 1/2 碗
= 稀飯 1/2 碗 = 吐司 1/2 片 = 蘇打餅乾 3 片
= 麥片 3 湯匙 = 饅頭（中）1/3 個
= 水餃皮 3 張 = 紅（綠）豆 1/3 碗

◆糖：包含葡萄糖、果糖、蜂蜜、冰糖、黑糖...等，飲料、點心、小西餅皆含大量糖份，應與營養師討論攝取量，或以代糖取代。

■多吃高纖維食物：

◆蔬菜、水果、全穀類（燕麥、薏苡、糙米、大麥）、未加工的豆類（黃豆、綠豆、紅豆）等富含纖維質，建議每天蔬菜攝取至少 3 份以上（1 份約煮熟後 1/2~2/3 飯碗）。

◆富含可溶性膳食纖維的食物能減緩醣類的消化和吸收，有助餐後血糖控制。洋菜類、果膠、蒟蒻、仙草、愛玉等是富含可溶性膳食纖維的食物。

■選擇好油並控制油脂攝取量：

◆好油：富含不飽和脂肪酸的油，如橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油。

◆不好的油：動物性油脂（豬油、牛油、雞油、肥

肉、皮)、加工食品(香腸、貢丸、火鍋餃)、全脂乳品及植物性的棕櫚油、椰子油。

- ◆控制油量：一半菜色烹調採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，減少用油量。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.020.2024.02 七修