

糖尿病飲食二部曲

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

■ 糖尿病飲食與碳水化合物的關係

糖尿病飲食原本就是健康飲食，以均衡飲食為基礎，供應原則是少油、少鹽、少糖、高纖維，重要的是要定時定量，特別是碳水化合物部份。

六大類食物中，乳品類、全穀雜糧類、水果類含碳水化合物（醣類）較多，所以食用時，需要特別注意份量的控制，尤其全穀雜糧類食物種類繁多，且容易攝取，一不小心就容易吃的太多，因此糖尿病人必要對此類食物多加了解。

■ 認識全穀雜糧類

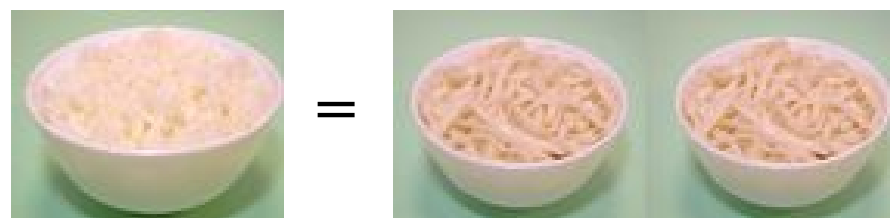
全穀雜糧類食物除了大家熟知的各種穀類外，還包括富含澱粉的雜糧類、根莖類、豆類和果實，食物中米、小麥、燕麥、玉米、小米、地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、蓮藕、荸薺、紅豆、綠豆、皇帝豆、蓮子、栗子、菱角、南瓜等都是屬於此類食物，建議選擇「維持原態」的全穀雜糧。

■ 量的概念

碳水化合物是人類最基本最經濟的能量來源，但這類食物經過消化吸收後會轉變成葡萄糖，使血糖上升，因此糖尿病人要依個別情形（身高、體重、年齡、活動量等）決定每日可攝取的份量，學習「**控制份量、活用同類食物互相代換**」，這樣才能在享受多種澱粉類食物的同時控制好血糖。

■ 我可以吃多少飯？

- 若建議量為每餐 4 份全穀雜糧類（以重量為主）
（大多數輕度工作的男性或中度工作的女性）



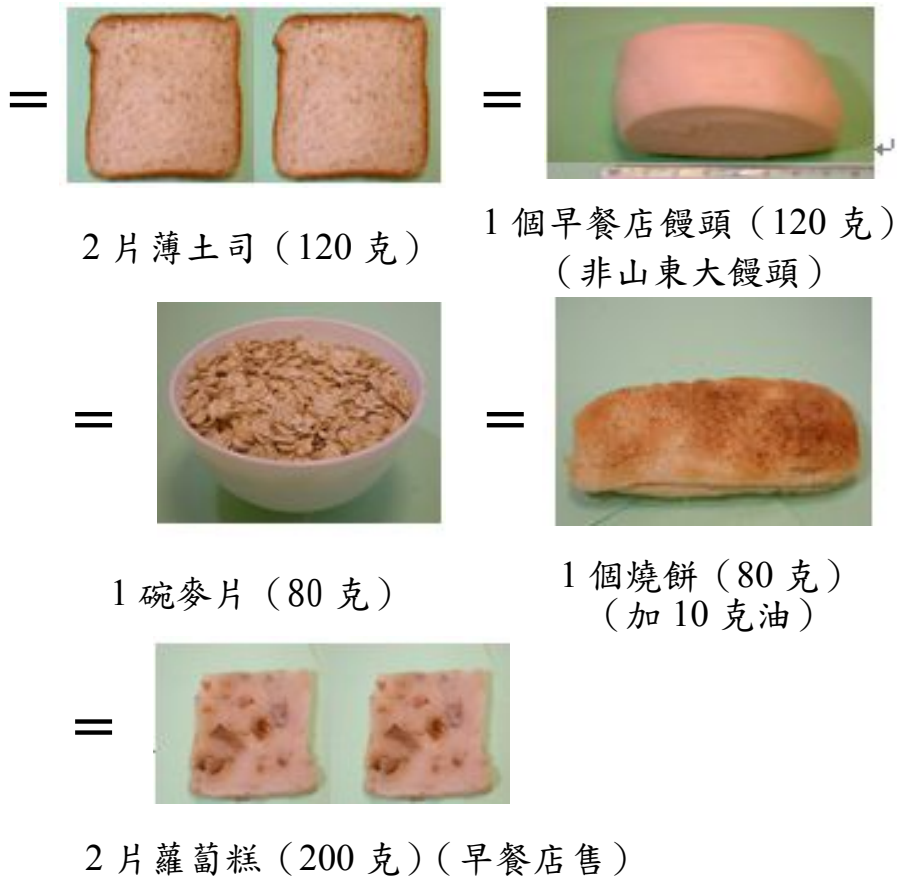
1 碗飯（160 克）

2 碗麵（240 克）



2 碗稀飯（500 克）

12 個水餃（120 克）
（不含餡料）



■若建議量為每餐 3 份全穀雜糧類 (多數輕度工作的女性)，以上食物份量須減去四分之一，才是可食的份量。

■若配菜有全穀雜糧類食物，飯量就需要減量。
舉例：陳小姐晚餐有山藥排骨湯，吃的山藥大小如下圖，原本 7 分滿的飯要減為半碗飯。

*以下食物皆為 1 份全穀雜糧類 (以重量為主)
可代換 1/4 碗飯。



玉米粒 1/2 碗 (85 克)



玉米 1/3 根 (110 克)



馬鈴薯 6 塊 (90 克)



地瓜 1/2 碗 (55 克)



山藥 1/2 碗 (80 克)



芋頭 3 塊 (55 克)



蓮藕 2/3 碗 (100 克)



南瓜 1/2 碗 (85 克)

■點心篇

以下食物皆為 1 份全穀雜糧類 (以重量為主)：



紅豆 1/3 碗 (50 克)



綠豆 1/3 碗 (50 克)



薄吐司 1/2 片 (30 克)



薏仁 1/3 碗 (60 克)



1/4 碗麥片 (20 克)



蘇打餅乾 3 片 (20 克)



湯圓 1/4 碗 (30 克)



早餐店的蘿蔔糕半片 (50 克)

■其他全穀雜糧類代換表 (以下份量可代換 1 份)

名稱	份量	可食重量 (克)
冬粉 (乾)	1/2 把	15
麵線 (乾)		20
山東大饅頭	1/6 個	30
水煎包	1/2 個	
栗子 (乾)	3 粒 (大)	20
菱角	8 粒	60
蓮子 (乾)	約 40 粒	25
豌豆仁	3/4 碗	85
皇帝豆	約 21 個	65
餛飩皮	3-7 張	30
水餃皮	3 張	30
豬血糕		35
甜不辣		70

註：甜品以代糖添加

■中西式鹹點心如：燒賣、咖哩餃、蟹殼黃、壽司、鹹麵包、肉粽、年糕、草龜粿等，此類食品澱粉含量高，應與營養師討論吃的份量。

■含精緻糖的澱粉類食物，如蛋捲、蛋糕、月餅、甜餅乾等建議減少食用，因為精緻糖吸收快，對血糖控制影響很大。

■依照個人的需求量計算出可攝取的全穀雜糧類份量後，選擇纖維質含量高的來源，例如：白米飯換成糙米飯；白吐司換成全麥吐司，增加纖維質的攝取，延緩血糖的上升。

■份量對照表（可依照營養師建議的熱量攝取）

一天熱量 食物種類	1200 卡	1500 卡	1800 卡
	份	份	份
乳品類	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類	6 (每餐約 2 份)	10 (每餐約 3 份)	12 (每餐約 4 份)
豆魚蛋肉類	3	4	5
蔬菜類	3	3	3
水果類	1.5	2	2
油脂類	4	4	5

■請營養師為您設計個別的飲食計畫，規畫每日六大類食物的需要量，及分配每餐次的食物份量。

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 ☺

A2400.114.2019.11 七修