

糖尿病人怎麼吃？

奇美醫院 郭常勝營養師

昨天鄰家王媽媽神情沮喪的來家裡找我，說王伯伯被醫師診斷罹患了糖尿病，除了須服用降血糖藥外，還囑咐他平日飲食也要控制了，說飲食控制對糖尿病是很重要的，但要如何飲食控制？醫師只是概略的說「甜的東西不可以吃，其他東西也要少吃了」！還說要怎麼吃最好去詢問營養師會比較清楚。王媽媽也聽說過得到糖尿病要控制飲食，但不知道什麼不可以吃？什麼可以吃？聽說含有澱粉（譬如飯、麵..等）、糖、油的東西不能吃，青菜都要用燙的或水煮的？還有吃薏仁、土芭樂可以治好糖尿病？這些是不是真的？果真如此，那替王伯伯準備三餐真有點麻煩外，還可能讓王伯伯覺得和家人有隔閡了。王媽媽表示了她的煩惱和憂心。

相信許多家有糖尿病患者的家庭，都會碰到類似的問題。首先要讓患者及其家人了解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，造成血糖過高，同時也會造成蛋白質和脂肪的代謝不正常，進而引發合併症(急性併發症包括低血糖症及高血糖症，嚴重會致命，慢性併發症則包含眼睛、腎臟、神經、心血管疾病等病變)。並告知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。對於糖尿病患者而言，飲食控制是治療計劃中最重要的一環。不論病情的輕重與治療的方式為何？都應該搭配飲食控制。輕微的糖尿病患者甚至於不需要藥物，只要施以適當的飲食調整，再配合運動就可以有效的控制病情。若無法有效控制時，則應

施予藥物治療。如沒有做好飲食控制，會影響藥物治療的效果。且糖尿病患者要了解飲食治療的目的在(一)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。(二)使患者的血糖、血脂肪與血壓值控制在正常範圍內。(三)避免或延緩併發症的發生。

在門診或在病房常聽到患者他們說，聽人(親朋好友或報章雜誌)講糖尿病人這個不能吃，那個也不能吃，大概指的多是含澱粉成分多的食物，而要吃某些坊間傳說可治療糖尿病的食物，對病情才會有幫助。我想這些說法出發點是善意的，但觀念並不正確。糖尿病飲食，顧名思義就是專為糖尿病患者設計的飲食。其實一旦瞭解整個飲食建議的內涵後，不難發現，其實糖尿病飲食是最健康的飲食方式，因為它是以均衡飲食為主體，運用少糖、低油、高纖等技巧製備，這不也是現代人所需要的飲食內容嗎？因此，將糖尿病飲食視為健康飲食，實不為過。糖尿病患者所需要的基本營養與一般人是一樣的，每天從六大類食物攝取均衡的營養為基礎，再視各人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到控制病情的一種飲食方式。簡單的說糖尿病飲食就是「營養要吃的夠，但不可吃超過」。

糖尿病飲食的控制其實並沒有一般人想的那麼困難與複雜，只要遵守以下的原則，準備糖尿病飲食沒困難，控制血糖輕鬆容易無負擔。與家人一起用餐樂融融。

(一)要會選擇食物：儘量避免攝取影響血糖快速的高熱量食物，如富含精緻糖類的食品(糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、中西式甜

點、加糖罐頭等)、高油脂(油炸、油煎、油炒和油酥的食物及肉皮、肥肉等)、加工或醃製的食物且多選用富含纖維質的食物(未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類等),還有烹調食物儘量清淡,多採用燉、烤燒、清蒸、水煮、涼拌等烹調方式。尤其對血糖控制不佳的患者。

(二)定時用餐:為配合服用藥物作用的時效,用餐要定時。

(三)定量一日所吃的食物:遵循與營養師共同協商的一日飲食攝取量。如果您希望飲食富於變化,那麼食物代換表正是您所需要的。什麼是食物代換表呢(見附表)?就是將一些營養價值相似的定量食物歸於一類,而應用於飲食計劃中互相取代。我們將所有的食物分成六大類,包括奶類、五穀根莖類、肉魚蛋豆類及其製品、蔬菜類、水果類、油脂類。同一大類的食物,其每一份量的食物含有相似的主要營養素及熱量,彼此可互相代換。食物代換表是食物份量換算數量的一個指標,可用於一天的飲食量的估算,使每一餐及點心的熱量、蛋白質、脂肪、醣類的分佈得以控制。糖尿病患者如果能熟悉及靈活運用食物代換表,患者本身對平日飲食便可自行開立菜單,吃自己想吃的食物,就沒有被嚴格限制飲食的感覺,飲食內容也不會感到單調乏味。如此血糖控制好的機會大增。

以上飲食控制與減肥飲食的原則與做法很類似,你就把它當作在減肥,心理可能會舒服些。所以王媽媽煩惱不知如何準備王伯伯的飲食及擔心王伯伯罹患糖尿病的心態,可是多慮了。所以糖尿病患者只要抓住飲食重點原則,認清自己飲食計畫中各類食物的份量,無論在家或在外皆可以與家人一起用餐。當

然，要注意不要在全家歡樂的氣氛下，不知不覺就吃過多囉！家人們也應了解糖尿病飲食正確的觀念，可從旁提醒或輔助患者的飲食控制。誰說家有糖尿病人很麻煩？誰說糖尿病飲食複雜而不好準備？誰說糖尿病患者必須與家人分開吃飯？我想只要遵循上述糖尿病飲食的基本原則，認清觀念運用技巧，即可提高患者的生活品質。

附表：食物代換表

◎ 1 份主食(計含 2 克蛋白質，15 克醣類，熱量 70 大卡)

=1/4 碗飯=1/4 個台灣饅頭=1/10 個山東饅頭

=1/2 碗稀飯

=1/2 碗(麵條、米粉、麥片、冬粉、豆簽)

=1 片土司=3 片蘇打餅

=1/4 碗蕃薯(馬鈴薯、芋頭、紅豆、綠豆)---均不加糖

◎ 1 份肉類食物 (每份含 7 克蛋白質，5 克脂肪，熱量 75 大卡)

=1 兩瘦肉(豬、雞、羊、牛、魚)=1 個蛋=1 塊豆腐=1 個素雞

= 1 個豆包 = 3 塊五香豆干= 1 碗豆漿 (均不另加糖及油)

=1 兩海鮮(烏賊、小管、蝦、蟹、墨魚)=2 湯匙肉鬆

ps:此重量為可食部份

◎ 1 份全脂奶類食物 (每份含 8 克蛋白質，8 克脂肪，12 克醣類，熱量 150 大卡)

=1 盒鮮奶 (236ml) =4 平匙全脂奶粉

◎ 1 份脫脂奶類食物（每份含 8 克蛋白質，12 克醣類，熱量 80 大卡）

=1 杯脫脂奶（236ml）=3 平匙脫脂奶粉

◎ 1 份蔬菜類食物（每份含 1 克蛋白質，5 克脂肪，熱量 25 大卡）

皆以可食部份 100 公克(或 3 兩)

◎ 1 份水果類食物（每份含 15 克醣類，熱量 60 大卡）

=香蕉半根=柳丁 1 個=泰國芭樂半個=蘋果 1 個（小）

西瓜 1 片(購買量半斤)=水梨 1 個（小）=葡萄 8 粒子（大）=土芒果 1 個（小）

=蓮霧 2 粒=水蜜桃 1 個（小）=桃子 1 個=枇杷 6 個=草莓 8 粒

◎ 1 份油脂類食物（每份含 5 克脂肪，熱量 45 大卡） =1 茶匙純食用油（各種

動植物油）=1 湯匙鮮奶油=花生 15 粒=腰果 5 粒 =2 湯匙沙拉醬=1 片培根