

# 糖尿病飲食原則

台大醫院營養部 陳慧君營養師

很多人在得知自己有糖尿病後，面對外界形形色色的食物就開始恐慌。到底應該如何吃，才對病情有幫助，是病患所關切！其實糖尿病飲食並不是一種特殊飲食，而是健康飲食，正常人也可吃。只要您能掌握下列飲食原則，也能跟一般人一樣快樂享受吃的樂趣。

1. 維持體重在理想或合理的範圍：肥胖的病人，應改變飲食習慣及修正飲食行為，使體重控制在合理的範圍內，使血糖、血壓及血脂肪盡可能維持於正常值內。
2. 均衡攝取六大類食物：食物分為奶類、蔬菜類、五穀根莖澱粉類、蛋豆魚肉類、水果、油脂類六大類。每類食物的營養成分都不同，唯有廣泛攝取各類食物，才能達到截長補短，獲得均衡營養效果。但很多病人得知有糖尿病後，就開始限制自己不能吃太多主食類，這是錯誤的觀念。醣類是身體熱量的主要來源，且可提供飽足感。若不吃主食類的食物，較不易感到飽足感，反而會攝取較多的肉類或其他食物，造成飲食不均衡。
3. 定時定量：飲食中含醣食物(主食類、水果、牛奶)攝取之份量和時間會影響血糖值的變化，所以遵守與營養師協商訂出的飲食計劃，是良好血糖控制之基本原則。
4. 多攝取富含纖維質的食物：纖維質會延緩食物的消化及營養的吸收，進而減緩醣類的吸收。纖維質含量較高的食物，如全穀類、蔬菜類、未加工豆類及水果類。

每日飲食基本上需攝取 3 份蔬菜和 2 份水果。除了蔬菜類外，全穀類和水果因每份含醣較多，需按照飲食計劃來食用。另外，平常也可以利用一些小技巧來增加纖維質攝取，例如：白米飯改為五穀飯、燕麥粥取代白吐司、紅燒黃豆茼蒿取代滷豆腐等。

5. 食物烹調以清淡、低油為原則：糖尿病患者因新陳代謝混亂，會影響血脂肪控制。所以烹調時宜多選用水煮、清蒸、涼拌、清燉、烤、燒、滷等方法，避免油炸、油煎、油炒及油酥等高脂食物。另外，膽固醇含量高的食物，如：內臟類、蛋黃、魚卵等，也應減少攝取。
6. 避免過鹹食物，應以新鮮食物為攝取原則。可用檸檬、醋、胡椒粉、五香、咖哩粉、八角、花椒等調味品來增加食物的美味，減少鹽份攝取。
7. 減少含糖的烹調方法：如糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜等方法，若真的要用糖烹調，可選用適合加熱的代糖。
8. 一些含糖食物或零食應儘量避免，如：蛋糕、甜甜圈、餅乾、冰淇淋、果凍、加糖飲料、果汁、糖果。以往認為含糖食物必須嚴禁，目前對醣類的看法已不同。不管醣類的來源，只要醣類攝取總克數與建議量相同即可。換句話說，糖尿病人偶爾也可吃甜食，只要與含糖食物相互代換。但這類含糖食物或零食除了提供熱量、醣和脂肪外，其他營養素含量不高，所以不適合取代大部分主食和水果的醣類來源。若真的要吃時，應請教營養師如何代換醣類。
9. 肚子餓或吃不飽時可選擇低熱量食物，既可填飽肚子，又具有滿足感。可隨意攝取的食物，如蔬菜、大蕃茄、低熱量可樂(健怡)，無糖的咖啡及茶、無糖或代糖做的果凍、洋菜、愛玉、仙草、蒟蒻、白木耳等低熱量食物。
10. 酒：體重控制良好的病人，可適量喝酒，每天應小於 2 個酒精當量(80 毫升白蘭地或兩罐啤酒 (360 毫升/罐))。但喝酒時，須注意由酒精獲得的熱量，其與脂肪是互為代換。也就是說，如果喝了 360 毫升的啤酒，烹調用油就應減少 2 茶匙，相當於 90 大卡熱量(10 公克脂肪)。如果血液三酸甘油脂值偏高或肥胖者，則不適合喝酒。服用口服降血糖藥物及胰島素注射的病人，嚴禁空腹喝酒，以減少低血糖發生的危險。

11. 外食：懂得自我節制，少選擇可以吃到飽的餐廳。用餐前，先熟悉牢記自己可吃的食物份量和種類，並儘量選擇低油及清淡的食物。另外注意藥物作用時間與吃飯時間的配合，這樣您就可以輕輕鬆鬆在外享用一餐。
12. 運動：常規運動對於糖尿病的控制也很重要。每週維持 3 至 5 次，最好搭配有氧運動如游泳，慢跑等。

綜合上述，好的飲食習慣和飲食型態、按時服藥及適度運動對於糖尿病的控制都很重要。唯有三者互相配合，才能達到飲食治療目標，避免及延緩併發症的發生。