

# 糖尿病飲食

## ♠ 前言

糖尿病是一種醣類代謝異常的疾病，而導致血糖持續偏高的狀態。糖尿病的治療包括飲食、運動及藥物治療。不論治療方式為何，飲食皆需控制，以達到控制血糖的目的。

## ♠ 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，以達到控制血糖及維持合理體重的一種飲食。

## ♠ 飲食原則

- ★ 維持理想體重與腰圍，肥胖會增加體內胰島素阻抗性，使得血糖不易控制。
- ★ 定時定量：規律的用餐時間與進食份量。
- ★ 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**：含有天然的乳糖，相關的乳製品如：優格、優酪乳，即使是無糖的，也含有基本的乳糖，一天建議 1-2 杯(240c.c)。
  - **水果類**：含有天然的果糖，且富含的維生素、礦物質及膳食纖維，建議一天可以吃 1-2 份即可，一份約為女性拳頭大小或飯碗約 7 分滿，且水果優於果汁。
  - **全穀雜糧類**：包含精緻澱粉(白米、白吐司、麵條、麵包、烏龍麵等)及未精緻澱粉(燕麥、糙米、藜麥、蕎麥麵、五穀米、綠豆、紅豆、南瓜、地瓜、山藥、馬鈴薯、玉米等)，建議優先選擇未精緻澱粉。

男性：每餐約\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗)。

女性：每餐約\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗)。

- ★ 多吃高纖維食物：多選用富含纖維質高的食物，可延緩血糖升高，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類，可減緩醣類吸收。
- ★ 濃湯、芎芡食物含大量太白粉及油脂，盡量減少食用。
- ★ 少吃油炸、油煎、油酥類食物，採清淡烹調方式。
- ★ 飲食的份量依個人身高、體重、活動量及身體狀況而不同，如需個別營養建議，請諮詢營養師。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!