

糖尿病飲食原則



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

糖尿病飲食是以正常飲食，均衡攝取主食類（五穀根莖）、奶類、肉魚蛋豆類、蔬菜類、水果類與油脂類六大類食物為基礎，藉由調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，以達到控制血糖的一種飲食，也是適合一般人的健康飲食。

糖尿病飲食的目的

- ◆ 配合相關疾病或併發症的治療，供給足夠且均衡的營養。
- ◆ 使血糖控制接近正常值，預防或延緩併發症的發生。
- ◆ 維持理想體重。

適用對象

- ◆ 糖尿病、空腹葡萄糖值異常或葡萄糖耐量異常者。

一般原則

- ◆ 糖尿病病人飲食應配合營養師，考量個人的營養需求、疾病類型、生活型態和治療方式，進行設計指導。
- ◆ 依據飲食計畫均衡攝取六大類食物。
- ◆ 養成定時定量的飲食習慣，以達到維持理想血糖的目標。
- ◆ 維持理想體重。
理想體重(公斤) $=22 \times \text{身高(公尺)}^2$ ，如身高 160 公分，理想體重 $=22 \times 1.6^2 = 56$ (公斤)
- ◆ 少吃油炸、油煎的食物或油酥及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。儘量不吃或宜適量攝取含脂肪高的堅果，如花生、瓜子、腰果、松子或核桃等。
- ◆ 減少食用添加澱粉烹調的食物，如芡芡的玉米濃湯、羹湯、沾粉油炸的麵皮等，因為澱粉會影響血糖值。
- ◆ 烹調宜用植物油。如大豆油、玉米油、葵花油、橄欖油、紅花子油等；少用動物油，如豬油、牛油、奶油等。烹調時則宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等低油烹調方式。
- ◆ 依照飲食計劃多選用含高纖維質的食物。如：全穀類主食(如糙米、五穀米、燕麥等)、未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖升高。

- ◆ 中式點心（如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲、燒餅、油條等）及節慶應景食品（如：肉粽、鹹月餅、年糕等），應按營養師指導食用。
- ◆ 儘量不吃加糖的食物以免影響血糖之控制，如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝加糖果汁、蜜餞、中西式甜點、加糖的罐頭和運動飲料等。
- ◆ 喜歡吃甜者，可選用低熱量甜味劑(代糖)如糖精、醋磺內酯鉀或阿斯巴甜調味。
- ◆ 飲食勿太鹹（少吃醃製品、醬菜、罐頭加工品），少吃含膽固醇高的食物：內臟（肝、腦、腰子、心等）、蟹黃、魚卵、蝦卵、牡蠣等。如血膽固醇高者蛋黃每週以不超過二至三個為原則。
- ◆ 食物的調味以清淡為宜，儘量減少調味料的使用，例如：辣椒醬、沙茶醬、蕃茄醬等。可以天然的調味品，如紅棗、枸杞、蔥、薑、蒜、肉桂、五香粉及少許檸檬、鳳梨等來增加食物的風味。
- ◆ 儘量減少喝酒，糖尿病人只有在血糖控制良好的情況下才可喝酒，但須斟酌量攝取，並避免空腹喝酒造成低血糖。

- ◆ 生病時應注意食物選擇之技巧。尤其有注射胰島素者，胃口不佳時，仍宜按飲食計劃執行，可以少量多餐方式或以較吃得下的食物（如：粥、麵糊、麥片、果汁、牛奶、果凍、布丁等），儘量達到每日的計劃總醣量與營養需求，以預防低血糖發生。若有疑問請詢問醫護人員或營養師處理方式。

自我照護 201402 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日不行駛
- ◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您” 雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；

公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

