

糖尿病飲食

一、均衡飲食

- 1.每日均衡是指適量的攝取六大類食物，達到各種營養素的需要量，以維持身體正常的功能與活動及理想體重。
- 2.六大類食物是指全穀雜糧類(主食類)、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。
- 3.糖尿病飲食是以“均衡飲食”為基礎。

二、定時定量

可維持理想體重、穩定血糖。

三、多選擇富含膳食纖維食物

可增加飽足感、預防便秘、減緩血糖快速上升。例如全麥雜糧類(糙米、紫米飯、燕麥、糙薏仁、甘薯)、未加工乾豆類(黃豆)、蔬菜類。攝取這些食物時也要補充足夠水分及適當運動避免便秘。

四、固定適量醣類份量

固定每日醣類份量，可穩定血糖，也是控制血糖的重要原則。
主要含醣食物類別：全穀雜糧類(主食類)、乳品類、水果類。

五、選擇低油烹調方式和低脂食物

有助於體重與血脂肪的控制，減少心血管疾病。

- 1.低油烹調(清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌)。
- 2.低脂食物(脫脂或低脂奶、瘦肉、魚肉)。
- 3.避免油煎、油炸、肥肉、雞皮、肉皮、香腸、臘肉。
- 4.食用油宜用植物油(沙拉油、橄欖油、芥花油、花生油)，避免使用飽和脂肪較高的油脂(動物油、椰子油、棕櫚油)。

六、盡量避免精緻糖類或加糖食物

加糖食物須與飲食計畫中相等的全穀根莖類類含醣份量代換。但部分甜食含有大量油脂(如蛋糕、小西點、冰淇淋)，且易攝食過量，增加熱量攝取而影響血糖，避免過量攝取。

七、避免或適量飲酒

避免空腹喝酒，以免低血糖，另飲酒需適量，避免過量造成血糖上升。

八、較不需限制攝取的食物

水煮蔬菜、無加糖仙草及愛玉，適量使用甜味劑(阿斯巴甜)。

九、維持理想體重

理想體重=身高(公尺)×身高(公尺)×22。

十、六大類食物

1.全穀雜糧類(主食類)

- (1)提供熱量、醣類、蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維。
- (2)包含米飯類(湯圓、蘿蔔糕、年糕)、麵粉製品(麵包、饅頭、餅乾、水餃皮)、芋頭、蕃薯、山藥、玉米、南瓜、紅豆、綠豆、菱角、蓮藕...等根莖或雜糧類食物，也就是一般所稱的主食。
- (3)可選擇富含膳食纖維主食(如糙米、紫米、燕麥、地瓜)，取代白飯。

2.乳品類

- (1)提供蛋白質、熱量、醣類、脂肪、維生素及充足的維生素B群和鈣質。

3.豆、魚、蛋、肉類

- (1)提供蛋白質、部份熱量、脂肪、維生素及礦物質。
- (2)豆類是指黃豆、毛豆、黑豆及其製品，其他如綠豆、紅豆、皇帝豆屬於全穀雜糧類，四季豆、菜豆屬於蔬菜類。

4.蔬菜類

- (1)提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。
- (2)建議每天應吃3碟以上(1碟相當於蔬菜100克)。

5.水果類

- (1)提供熱量、醣類、充足維生素、礦物質及膳食纖維。
- (2)建議每天應吃2份，一份相當於一個網球般大小或一個八分滿小碗的水果，例如：橘子一個、柳丁一個、小型蘋果一個。建議挑選當令的水果，盡量洗乾淨，如水果外皮可以吃可一起進食最好，可增加膳食纖維。

6.油脂與堅果種子類

- (1)提供熱量、脂肪及必需脂肪酸。
- (2)建議用植物油(如橄欖油、芥花油、玉米油、但椰子油、棕櫚油除外)，避免使用動物油(豬油、雞油)。

(3)堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果也屬於油脂類，不宜過量攝取。

十一、醣類食物份量及簡易代換

全穀雜糧類

• 1份 70卡

- | | |
|------------------|--------------------|
| = 1/4碗飯 (40公克) | = 1/2碗稀飯 (125公克) |
| = 1/2碗熟麵條 (60公克) | = 1/2碗米粉 (60公克) |
| = 1/2片薄吐司 (25公克) | = 1/2碗芋頭 (55公克) |
| = 1/4個饅頭 (30公克) | = 1/3條玉米 (65公克) |
| = 1/4碗地瓜 (55公克) | = 1/2碗南瓜 (110公克) |
| = 1/2碗洋芋 (90公克) | = 2湯匙麥片 (20公克) |
| = 2片蘇打餅乾 (20公克) | = 3張餃子皮 (30公克) |
| = 6粒栗子 (40公克) | = 1/3碗紅(綠)豆 (20公克) |
| = 12粒菱角 (80公克) | = 1/2碗米苔目 (60公克) |
| = 1片蘿蔔糕 (50公克) | = 1/2把冬粉 (20公克) |

1/2碗熟麵條

1/4碗飯

2片蘇打餅乾

乳品類

3平湯匙脫脂奶粉

• 1份 80卡

= 240cc 脫脂鮮奶 = 3平湯匙脫脂奶粉 (25公克)

• 1份 120卡

= 240cc 低脂鮮奶 = 3平湯匙低脂奶粉 (25公克)

• 1份 150卡

= 240cc 全脂鮮奶 = 4平湯匙全脂奶粉 (30公克)

240cc 全脂鮮奶

水果類

加州李

• 1份 60卡

* 去皮去籽

- | | |
|---------------------|-----------------|
| = 1/2個蘋果 (140公克) | = 13粒葡萄 (130公克) |
| = 1/2個葡萄柚 (190公克) | = 2粒蓮霧 (180公克) |
| = 1/2根香蕉 (95公克) | = 1粒奇異果 (125公克) |
| = 1/3個芭樂 * (160公克) | = 2粒棗子 (140公克) |
| = 1/2個美濃瓜 * (165公克) | = 5粒荔枝 (185公克) |
| = 1/2個小木瓜 * (120公克) | = 1個柳丁 (170公克) |
| = 1片紅西瓜 (365公克) | = 1個加州李 (110公克) |
| = 1/8個鳳梨 * (130公克) | = 1個椪柑 (190公克) |

1片紅西瓜

1/2根香蕉

資料來源：衛生福利部國民健康署

參考資料：

衛生福利部國民健康署 (2024, 7月18日) • 糖尿病與我
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1205>

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院