

糖尿病飲食原則

撰文◎ 16樓病房 邱立帆護理師

糖尿病引起的併發症包含腎臟病變、血管病變、神經病變及視網膜病變，世界衛生組織呼籲以維持正常體重、規律運動及健康飲食型態來預防或減緩糖尿病的發生。

此篇文章參考衛生福利部國民健康署於二〇二二年再版的《糖尿病與我》手冊，建議糖尿病病人飲食原則：

一、均衡攝取食物

均衡飲食是指每天攝取適量的六大類食物，包括全穀雜糧類（1.5-4碗）、豆魚蛋肉類（3-8份）、乳品類（1.5-2杯）、蔬菜類（3-5碟）、水果類（2-4份）和油脂與堅果種子類（油脂3-7茶匙，堅果種子1份），每餐攝取固定糖量、高纖、適量油脂來控制血糖。

二、定時定量攝取含醣食物

飲食中糖類的總量會影響血糖高低，含醣類食物有：全穀雜糧類、乳品類、水果類，定時定量有助於穩定血糖變化，也是控制血糖最重要的技巧。

三、避免攝取精緻糖或加糖食物

大部分甜食含有油脂，如蛋糕、小西點、冰淇淋等，會增加熱量攝取而影響體重，建議避免攝取，達到控制血糖和體重。

四、選擇高纖食物

高纖食物可增加飽足感及減緩醣類的吸收，預防便秘。以全穀類如糙米、燕麥、薏

仁等，或綠豆、紅豆等，取代精緻主食類如白飯、白麵條；新鮮水果取代果汁，增加蔬菜份量，皆能增加膳食纖維的攝取。

五、多食用蔬菜類可

多食用少油或無油的蔬菜類，能增加食物纖維和維生素，易飽足而不增加過多熱量。

六、選擇低脂食物及低油烹調

低脂食物如低脂奶、瘦肉或魚肉等，低油烹調方式，如：清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌，或使用優質植物油，低溫略炒、油拌食物，如：橄欖油、葵花油、苦茶油等。

七、適量飲酒

糖尿病病人喝酒應適量，男性不超過30公克/天、女性不超過15公克/天（15公克酒精相當為啤酒360毫升、葡萄酒120毫升、威士忌40毫升、高粱酒30毫升）。胰島素注射治療者，喝酒時應與含醣類食物一起吃，減少低血糖。

八、高齡糖尿病病人的飲食原則

因慢性疾病的飲食限制及老化，而影響長者營養攝取，提供建議如下：依吞嚥能力，準備軟硬適中的食物，預防低血糖；體重過重的長者，調整熱量攝取；提供適當的營養及蛋白質，預防肌少症。

