



# 糖友新春過好年

撰文◎內科加護病房護理師 秦腕螺

春節假期即將來臨，這是個適合好好犒賞自己、安排一段假期放鬆身心靈、或是趁機和親友團聚的好時光，這美好節慶中充滿各種豐盛美食，令人垂涎欲滴；但對於糖尿病友們而言，更得小心應對，避免在大快朵頤之時，造成血糖失控，加重身體負擔。因此，在此要針對糖尿病友們提出「春節愛的小叮嚀」。



## 春節飲食要當心

一、要注意油脂攝取：糖尿病患的最佳油脂來源是富含不飽和脂肪酸的堅果類，如花生、葵花子、開心果和腰果，及植物萃取油脂（如橄欖油、葵花油），應景乾果雖然是健康油脂類，但要減少攝取，避免肥胖，而且要選擇不調味原味果乾，避免過多添加鹽分和糖分，一天五到十顆即可；肉類可先去除過多的油脂肥肉和皮，烹調應方式以清蒸、水煮、乾烤等，避免糖醋蜜汁和過多調味醬，減少內臟、蟹黃等高膽固醇食物，肉類應降低牛肉、

豬肉等較高膽固醇和油脂攝取，以雞肉、雞蛋、海鮮等為主。

二、減少飲料攝取：可樂、沙士等碳酸汽水，以及果汁、市售含糖手搖飲，因為飲料含有大量單醣或雙醣，且不具其他營養價值，進入身體容易使血糖快速增加，最好避免飲用；喝水是最好的選擇，除有水分限制特殊需求外，每日飲水應為2000至3000毫升，足夠的水分可以促進血液循環，降低血液黏稠度，協助腎臟排出糖分；另外聚餐應景要喝點酒，以低濃度低甜度酒精為主，女生每日1酒精當量為限，男生勿超過2酒精當量，1酒精當量為4%酒精濃度的啤酒375毫升、水果酒150毫升（10%酒精濃度）、高粱酒30cc（53%酒精濃度），酒精會影響降血糖藥物作用，因此請減少飲酒。

三、糕點醣分要減量：年糕、蘿蔔糕、湯圓、紅龜粿、八寶糕等各式糕點皆為主食類，攝取此類食物要記得減少飯量，尤其有些糕點製作額外添加了糖分、鹽分及油脂等，無

形之間增加了不少熱量。

**四、避免高鹽醃製肉品；**肉乾、臘肉、香腸、鴨賞等煙燻製品，香氣十足令人難以抗拒，但這些製品含高鹽，容易造成血壓過高，最好減量攝取。

**五、減少高湯攝取：**火鍋高湯或是勾芡濃湯含較多澱粉油脂和鹽分，尤其加入各式加工餃類，湯內普林含量也較高，糖尿病患者如果有合併痛風，應避免攝取湯汁。

**六、多吃青菜及適當攝取水果：**青菜中苦瓜、秋葵、菇類、木耳、山藥等，因此類蔬菜含有多醣體，能穩定血糖或具有促進胰島素作用等，可以優先選擇，在食物烹調最好以汆燙為主，避免添加過多調味滷汁或醬油；節慶中的果乾，如芭樂乾、葡萄乾和龍眼乾需列入水果熱量列入醣分計算，原形水果仍是最佳選擇，可多攝取如蘋果、番茄、葡萄、酪梨、草莓、藍莓等低GI（升糖指數，Glycemic Index），且富有維生素和抗氧化劑的水果。進食順序可優先吃蔬菜，再吃蛋白質，最後為醣類，減緩醣類吸收的速度。

## 血糖要監測藥品要備足

一、不管是傳統式單次指尖採血測量，或是連續血糖測儀CGM監測，過年期間仍需要持續監測，以避免嚴重高低血糖發生而未即時處理。

二、春節期間有些醫院或藥局沒營業，請提前與醫師討論藥物的備量，尤其有出外旅遊或出國遊玩切記藥品需準備充足。


## 預防保健不可少

一、春節聚餐出外遊玩是病毒相互感染的時機，若符合流感、新冠疫苗注射條件，請務必注射疫苗，人多聚集處請帶佩戴口罩，保護自己和家人的健康。

二、春節大吃大喝請務必找時間做運動，消耗過多能量，避免肥胖；另外，如長時間坐著看電視或玩方城之戰，也應該定時起身活動筋骨，避免末梢血液循環不良。

三、遊玩或拜年記得保暖衣物和足部照護，穿著適當的鞋襪避免傷口產生。

四、睡眠作息盡量保持穩定、規律，若睡眠不足或是壓力過大，容易影響荷爾蒙和血糖控制。

根據臺灣糖尿病年鑑統計，目前臺灣罹患人口已超過200萬人，且糖尿病為國人十大死因之一，穩定的血糖控制可以幫助預防心血管疾病、視網膜病變、神經病變、焦慮、憂鬱、失智風險等，持續保持穩定血糖數值，是一場需要耐心、恆心的旅程，絕不要因短暫假期而放鬆自我照顧。希望大家都能愉快的度過春節，享受充滿健康有精神的人生。 

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署 (2025) <https://www.hpa.gov.tw>。
2. 曾宇婷 (2025)。給糖尿病人的飲食營養建議。《好健康》，71，58-59。
3. 陳慧君 (2016)。食物進食順序對飯後血糖影響。《中華民國糖尿病衛教學會會訊》，12(2)，32-34。  
[https://doi.org/doi:10.6583/TADE.2016.12\(2\)9](https://doi.org/doi:10.6583/TADE.2016.12(2)9)
4. 蕭雅純、許碧惠 (2020)。第2型糖尿病肥胖和體重過重病人的飲食治療—低醣vs.低脂。《內科學誌》，6(31)390-397。  
[https://doi.org/doi:10.6314/JIMT.202012\\_31\(6\).02](https://doi.org/doi:10.6314/JIMT.202012_31(6).02)