

糖尿病患者的飲食守則

制訂日期：98 年 4 月 27 日

修訂日期：112 年 4 月 10 日

一、如何注意糖尿病患者的飲食

糖尿病患者的日常健康保養，除了適度運動及按時吃藥外，最重要的就是飲食上要注意：「三低一高」、定時定量以及少量多餐等基本原則。所謂的三低，就是低脂、低糖、低熱量，一高就是多吃含有纖維質的食物；而定時定量可以幫助穩定血糖值，千萬不可以長時間不吃東西或是暴飲暴食；至於少量多餐，也是可以避免血糖值忽高忽低，且需要特別注意的是睡前補充營養，以免因為晚餐與隔天早餐間隔時間過長，而導致血糖過低的狀況。此外，再提供以下 13 點飲食守則，把握這些原則，糖尿病患者也能吃出健康。

二、糖尿病飲食守則

1. 切忌肥胖，維持標準體重。某些肥胖患者，如能減輕體重至標準範圍或略輕，其血糖值可趨正常。
2. 定時定量。飲食要有計劃，盡量不要任意增減。
3. 少吃油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。含脂肪熱量較高的堅果類，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等，應盡量少吃。
4. 炒菜宜選用不飽和脂肪酸高者。如大豆油、花生油、玉米油、葵花油、橄欖油、紅花子油等，少用飽和脂肪酸高者，如豬油、牛油、肥肉、奶油等。烹調宜多用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
5. 中老年人飲食不可太鹹，少吃高膽固醇食物。如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。患者的膽固醇值若過高，則每週蛋黃攝取以不超過 3 至 4 個為限。
6. 多選用含纖維質食物。如全穀類的糙米、全麥麵包、未加工的蔬菜等，可延緩血糖的升高。
7. 適量攝取高糖分蔬菜，如洋蔥、胡蘿蔔、青豆仁、蓮藕、黃豆芽、南瓜等。
8. 中西式點心應按營養師指導食用，如蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等，以及節慶應景食品，如肉粽、鹹月餅、草龜粿、年糕等。
9. 少吃富含精緻糖類的食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點、加糖罐頭食品等。
10. 嗜甜食者，可選用人工甜味劑，如糖精、阿斯巴甜代替糖來調味。
11. 盡量不吃高澱粉類，如稀飯、泡飯、冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉條、粉圓、西谷米等。
12. 盡量少喝酒，盡量少赴餐宴，若必須參加時，應與營養師訂定飲食計劃再前往。
13. 生病時應注意選擇食物的技巧。注射胰島素患者，胃口不佳時，仍建議按飲食計劃，少量多餐，將每日總醣類之量，以較易吃得下的食物，如粥、軟麵、麥片、果汁、牛奶、果凍、布丁等分多次吃完，以預防低血糖的發生。

三、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net