



糖尿病飲食原則

現代醫學已證明糖尿病患者，若能適當的飲食控制，並長期遵循，確有助於病情的改善。糖尿病飲食計劃是以患者本身之體重、活動量、生活習慣，加以設計安排的飲食，一個均衡且適合病患的飲食計劃。其目的：

- 一、維持理想體重。
- 二、供給足夠且均衡的營養並符合個人實際生活型態的飲食計劃。
- 三、控制理想的血糖和血脂質，預防或延緩併發症的發生。
- 四、提供糖尿病孕婦及兒童適當的營養，得以正常的生長、發育。
- 五、切忌肥胖，維持理想體重：BMI (Body Mass Index) 即身體質量指數：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$

BMI < 18.5 表示體重過輕

BMI > 24 則是體重過重

(正常體重範圍為理想體±10%)

六、均衡飲食：

糖尿病飲食，即均衡地從六大類食物(五穀根莖類、奶類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、油脂類)中，攝取適當的份量，以供身體利用，維持健康，可長期遵循。

七、定時定量：每餐飲食應依照營養師設計之飲食計劃，不要任意增減。

八、依計劃份量，多選用含纖維質高的食物：

纖維質高的食物，可延緩血糖的升高，有助於血糖控制，如：全穀類、各式豆類、蔬菜類及水果類，但仍應控制份量。

九、烹調方式：

(一)多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式,以減少用油。

(二)炒菜宜用植物油(如：沙拉油、玉米油、大豆油、橄欖油、葵花油等)，忌用動物油與氫化處理過油脂。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

十、飲食口味：

- (一)要清淡，太鹹、醃製及加工過的食物應少吃。
- (二)儘量減少應酬：應酬餐飲不易控制飲食,不得已必需參加時，仍應定量攝取，且儘量避色高糖、高脂食物及酒類的攝取。

十一、含脂肪量高的堅果類要限量。如花生、腰果、杏仁、核桃等。

十二、儘量不吃或少吃的食物：

(一)含糖製品：

- 1.當血糖控制良好，想吃時須和主食類代換，每 15 克糖替換一份主食。
- 2.各式糖果、蜜餞、煉乳、蜂蜜、加糖的水果罐頭、…等。
- 3.飲料：汽水、可樂、果汁、調味乳、養樂多、…等。
- 4.甜點：蛋糕、蛋捲、中西式點心…等。

(二)油炸、油煎或油酥食品：

- 1.油條、蔥油餅、油酥餅、鹽酥雞等。

(三)各種純澱粉質及其製品：

- 1.此類食物消化吸收快速，對血糖控制不利，如冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉圓、西谷米、…等。

(四)膽固醇及動物性脂肪：

- 1.如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、雞鴨的皮及肥肉等。

(五)酒精含有熱量，且無特別營養價值，不宜多喝，尤其是含糖量高的酒。

- 1.烏梅酒、甜紅葡萄酒、雙鹿五加皮酒、竹葉清酒等應禁喝。

十、參考文獻

Diabetes, A. O. T. R. O. (2019). Executive summary of the DAROC clinical practice guidelines for diabetes care-2018. *Journal of the Formosan Medical Association= Taiwan yi zhi*. doi: 10.1016/j.jfma.2019.02.016.