



肥胖糖尿病之飲食原則

在成年型糖尿病患者中，有 80% 是屬於肥胖，這類患者，若能減輕體重，則有助於血糖、血脂肪、血壓的控制。肥胖之糖尿病患，應遵循營養師所指導的均衡低熱量飲食減重方法，且配合適度運動，持之以恆，使體重下降。

一、肥胖的定義：

成年人標準體重的計算：**理想體重=身高(m)×身高(m)×22**

當體重超過標準體重的百分之二十者，稱為“肥胖”。

二、均衡低熱量飲食的重要性：

營養師為您所設計的均衡低熱量飲食，一般是依您每日所需熱量，減去約 500 大卡後，再均衡地分配於六大類食物中，如此每月約可減少 2 公斤。此法安全，且維持一個人基本營養需要量，不會造成營養素的缺乏，可長期遵循。

三、建立良好的飲食習慣：

(一)定時定量

- 1.三餐照固定時間吃，因為餓容易讓人飢不擇食，反而破壞飲食計劃。
- 2.食量大的人，可改變進餐程序先喝湯，採用去油高湯，熱量較低。喝完湯後先吃蔬菜，若能以涼拌或水煮方式，減少用油量更好。肉類和飯最後吃，小口小口慢慢的吃，如此會讓你有飽足的感覺。

(二)改變食物的選擇

- 1.避免含糖及脂肪量高的食物。同樣的食物要挑選形式及製作方法，以避免額外熱量攝取。
- 2.大塊的種類，如：豬、牛排時，改以肉絲烹調的半葷素菜。
- 3.多選擇魚、家禽、…等低脂肉類。
- 4.多選用帶骨或有殼的肉類及海產，少吃碎肉製品。如：帶刺的整條魚，由於要剔除魚刺，吃的速度自會慢下來。

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>

5. 避免喝果汁，儘量吃帶皮有子的整粒水果。
6. 多吃青菜，因其體積大且熱量低，具有飽足感；烹調法宜用涼拌、燙或水煮方式。
7. 一定在餐桌進餐，餐桌以外的地方不吃東西，這樣不會使你隨時隨地都想吃東西。
8. 細嚼慢嚥。
9. 看電視或做事、說話時，不吃東西，避免無形中食入過多食物。
10. 不要以食物做為消除怒氣或消磨時間的替代品。
11. 不要當垃圾桶每餐食物不要煮太多；家庭主婦常覺得剩菜丟了可惜，而往自己肚裡塞，如此血糖及體重就很難控制。