

糖尿病友如何贏在吃的起跑點

[發表醫師] :鍾偉文營養師 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/9/22

常遇到糖尿病友因為醫生的一句話「飯要少吃點」而變的不敢吃飯，正餐吃不飽，餓了又跑去吃零食餅乾或點心，三餐不定時不定量的結果，血糖也就很難控制；或是看到抽血報告有進步，就擅自減少藥量或飲食不忌口，以致於定期追蹤的糖化血紅素居高不下，這些都是糖尿病友常犯的錯誤。當血糖值有略為偏高的現象時，可先用飲食和運動控制，但若無法有效控制時，則需要飲食、運動及藥物三方面的配合來控制血糖。

飲食控制首先就是要有定時定量的習慣，不要養成少吃一餐就可以吃大餐的心態，建議份量平均分配。可以找營養師來討論自己可以吃的份量、學會認識六大類食物的分類，及同類的食物相互替換的技巧練習，來增加菜色的豐富性。

大致介紹六大類食物如下：

※五穀根莖類—除了我們常吃的飯、粥、麵、吐司或麵包等主食之外，所有米、麵粉和澱粉製品都屬此類，如：水餃、碗粿、蘿蔔糕、餅乾、糕餅、麥片等，以及一些根莖類如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜、玉米等，這些食物可以依照適當的份量代換來食用。

※肉魚豆蛋類—盡量選擇低脂的肉類或魚類，而蛋類和豆製品、海鮮也皆屬此類，此類

攝取過多會造成熱量過剩、體重增加，血糖也就會難控制。

※蔬菜類—除了綠色蔬菜外，其他如瓜類、菇類、海帶、筍類、蘿蔔、洋蔥...等都屬此類，蔬菜本身的熱量較低，煮菜時可多用在配料使用，以減少攝取的總熱量。

※水果類—所有的水果都可食用，但應依照適當的份量食用，避免一次吃過量，且避免喝果汁（其水果及糖份往往會超過）。

※油脂類—應選用植物油如：大豆油、玉米油、花生油、橄欖油等，但仍需適量攝取；核果類如花生、腰果、瓜子、核桃等需限量；而動物油如奶油、豬油、牛油、肥肉和皮等則盡量避免。

※奶類—盡量選擇低脂或脫脂的牛奶或奶粉，並避免含糖份高的調味奶。

除了選擇適合的食材並控制份量，烹調方式則要掌握三低一高的原則：

- 1.低油—盡量採用清蒸、水煮、涼拌、清燉、滷、烤等低油烹調方式，避免油炸、油煎、油酥的食物以及豬皮、雞皮和肥肉等動物性油脂。
- 2.低鹽—烹調時減少鹽和醬油的用量、吃東西盡量不用沾醬，減少醃製品和加工食品的攝取，因為加工食品如魚丸、肉羹、甜不辣等不但鹽分高，澱粉成分也很高。
- 3.低糖（醣）—減少醃醋、茄汁、蜜汁等加糖的烹調，或選用可加熱的代糖來調味；另外，減少太白粉、地瓜粉、麵粉等澱粉的勾芡，以免增加額外的醣類攝取。
- 4.高纖維—膳食纖維可以延緩醣類的消化吸收速率，進而幫助血糖的控制，並可增加飽足感以及幫助膽固醇的代謝。選用糙米、胚芽米、五穀米來取代部分的白米，多選用全

穀類的食物，如全麥麵包、大燕麥片等食品。別忘了每天 3 份蔬菜 2 份水果，多纖又健康。

此外，如何為自己準備一份冰鎮的夏日甜點呢？低熱量的仙草、愛玉、蒟蒻或白木耳，加上代糖調出的糖水，可是最棒的拍檔，這樣就不用擔心會影響血糖。餐間肚子餓的話也可準備一些涼拌青菜，如小黃瓜、海帶等，或是吃一顆大蕃茄。

如果選擇外食時，要注意份量是否合宜、飲食是否均衡，例如吃牛肉麵時記得搭一份燙青菜，減少攝取油炸、芡芡的食物或是炒飯、炒麵等太油且份量過多的餐點，避免到吃到飽的餐廳用餐。而遇到節慶時的應景點心，例如：月餅、湯圓，建議與人分食並減少其他餐次的澱粉食物。

希望糖尿病友們都能了解飲食控制的重要性，讓血糖保持穩定，以保健康。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。