

理想的血糖控制，除了按時服藥、規律運動之外，『飲食』當然也是一項重要的影響因素！但常發現糖尿病友怕血糖高不敢吃飯，或是只敢吃『不甜』的水果；這些都是一些常見的錯誤觀念。糖尿病飲食其實就是以正常飲食為基礎，視個人的需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類攝取量，提供均衡且符合個人的營養，以達到控制病情的一種飲食方式，建議可與營養師共同討論飲食計劃，每日均衡攝取六大類食物，以增加食物種類的變化性。

六大類食物包括：

五穀根莖類

除了飯、稀飯之外，所有的五穀類、麵粉或澱粉製品都屬此類，包括綠豆、玉米、燕麥、餅乾、冬粉、蘿蔔糕；以及根莖類的南瓜、地瓜、芋頭、山藥、馬鈴薯、蓮藕、栗子…等，這些食物可以依照個人適當的份量代換食用。所以千萬不要以為吃鹹餅乾或無糖餅乾就不會影響血糖，或是將南瓜、玉米當成蔬菜食用。

肉魚蛋豆類

包括各種肉類，還有魚、蝦、花枝等海產，以及各種蛋類與黃豆及其製品，若攝取過量容易造成脂肪與熱量攝取過多，血糖不易控制。

奶類

包括牛奶、優格、起士等乳製品。建議選擇低脂或脫脂奶，並避免含過高精緻糖分的調味奶與優酪乳。

蔬菜類

包括葉菜類、瓜果類，以及木耳、海帶與菇類，此類食物熱量較低，且富含纖維質，容易有飽足感，建議每日至少攝取3份（每份約為燙熟蔬菜普通瓷碗半碗左右）。

水果類

每種水果都可以攝取，但也不要因為不甜的水果就可以無限量食用，建議與營養

師討論適當的攝取份量增加種類變化性。

油脂類

包括花生油、芥花油、橄欖油等植物油，與豬油、肥肉、皮等動物油，以及花生、腰果、杏仁…等核果類。建議盡量選擇植物油，避免動物性油脂及含有反式脂肪酸的人造氫化油來源，以減少心血管疾病發生的機率。

其實糖尿病的飲食原則及所需要的基本營養與一般人是一樣的，只是更需要注意定時定量的飲食觀念。藉由飲食並搭配藥物與規律的運動，相信血糖一定可以獲得良好的控制！

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。