



每日飲食指南

一般飲食原則

1.應針對個人的營養需要、疾病類型、生活型態和治療方式為考量，做個別化的飲食設計及建議。

2.糖尿病飲食是一種健康均衡的飲食，可與家人一起食用，但需控制每日所吃的食物份量，並養成定時定量的飲食習慣。維持理想體重，體重過重者，若能減輕體重 5~10% 以上，將有助於病情改善。

（註）合理體重(Reasonable body weight)：是指合理且可達到的體重，不一定是理想體重，通常可設定為減輕體重的 5~10% 以上。

3.盡量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如：肥肉、皮、動物性油脂(豬油、牛油、雞油、鵝油等)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃等)以及全脂乳製品（全脂奶、起司等）。

4.盡量減少食用富含反式脂肪酸（trans-fatty acids）的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品（糕餅類、小西點等）。

烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等。

5.烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油量。

糖尿病飲食

目的

配合相關疾病或併發症的治療，並供給足夠且均衡的營養素。

達到理想的代謝控制，包括血糖、血脂及血壓的控制。

維持理想體重。

預防或延緩糖尿病併發症的發生。

滿足個別的營養需求。

6.依照飲食計劃，多選用富含纖維質的食物，如：蔬菜、水果、全穀類（燕麥、薏仁、糙米等）、未加工的豆類（黃豆、綠豆、紅豆等），而蔬果應盡量連皮、渣一起食用。

7.中西式點心(如：蟹殼黃、鹹麵包、加哩餃、雞捲等)、節慶應景食品(如：粽子、月餅、甜、鹹糰、年糕等)及含糖食物(如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、飲料、果汁、蜜餞、中西式甜點、蛋糕、加糖的罐頭等)，應納入飲食計畫中適量食用。

8.嗜甜者，可選用代糖當甜味劑，如：糖精(Saccharin)、阿斯巴甜(Aspartame)、或醋磺內酯鉀(Acesulfame Potassium)等。在建議量內食用代糖是安全的，孕婦也可食用。

9.注射胰島素或口服降血糖藥物的患者，應特別注意在延緩用餐時，可先進食少許點心(如一份醣類單位)，或隨身攜帶糖果，以防止低血糖的發生。

10.醣類單位說明：並學會醣類計算（Carbohydrate counting）方法，將每日攝取的總醣量控制在固定量中，而當有不定量的醣類攝取時，一定請教醫師和營養師，藉由調整胰島素量來控制理想血糖。

11.控制鹽分攝取，特別是高血壓患者，鈉的攝取量應限制在每天 2400 毫克（6 公克鹽）以內，平時應盡量減少含鈉調味料的使用，以及食用鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。

12.應減少食用膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。血膽固醇過高者蛋黃攝取每週以不超過二~三個為原則。

13.外食及生病時應注意食物選食技巧。

14.飲酒需適量，對於孕婦、胰臟炎、進行性神經病變或嚴重高三酸甘油酯血症等患者，則需避免喝酒。所謂適量是指男性每天不超過 2 個酒精飲料單位（2 drinks）；女性每天不超過 1 個酒精飲料單位（1 drink）。1 個酒精飲料單位=2 份脂肪=90 大卡熱量=12oz(360cc)啤酒=5oz(150cc)釀造酒=1.5oz(45cc)蒸餾酒。

15.酒精會抑制糖質新生作用，且時間持續達 8-12 小時，因此應避免空腹喝酒而造成低血糖。由於酒精代謝不需要胰島素，且考慮到酒精可能引起的低血糖等問題，因此適量飲酒時，並不需扣除任何食物的攝取。

16.運動需視個別身體狀況、喜好、年齡、生活型態，選擇最適當的方式。第二型糖尿病患者可以藉由運動來改善胰島素敏感度，並協助達到或維持理想體重；而第一型糖尿病患者，運動時應注意避免低血糖的產生。在血糖控制不佳時（大於 250~300mg/dl），運動會讓血糖更加惡化並產生酮體，並不適合運動，需待血糖控制改善後再運動。

17.運動的強度應達最大心跳速率之（最大心跳速率=220-年齡）*60-85%、每週 3-4 次、每次 30-60 分鐘的常規運動，將有助於血糖、血脂、血壓及體重的控制。

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署 網站