

認識糖尿病&飲食指引

前言：

➤ 什麼是糖尿病？

人體吃進去的食物會經由分解及轉化成葡萄糖，當血中葡萄糖含量增高時，使胰臟無法分泌足夠的胰島素，致葡萄糖未能完全進入細胞內被人體正常利用，停留在血中，致使血糖升高。

➤ 糖尿病症狀？

發病初期，大多數人無明顯症狀；病情隨著時間因未做好平日飲食控制及規則運動，使得血糖逐漸升高，會出現吃多、喝多、尿多、視力模糊、體重減輕、飢餓、疲勞、手腳麻木等症狀。

正常血糖值：
┌ 空腹→ 70~110mg/dl
└ 飯後 2 小時→ 140 mg/dl

所以，應有效控制於飲食及運動兩者的配合及良好健康的生活型態。

➤ 糖尿病飲食治療目的：

1. 定時定量：用餐時間及份量固定，應少量多餐。

* 備註：人類的腸胃機能會隨著年齡的增加而日漸衰退，若是食物太硬或吃的太多，均會使腸胃受損，也會使血糖上升，更會影響服用降血糖藥物及服藥劑量時間差距過大，所以「定時定量、少量多餐」是飲食的最基本原則。

2. 維持理想體重：

IBW = (身高 - 80) x 0.7 〈男性〉

IBW = (身高 - 70) x 0.6 〈女性〉

過重：理想體重 + 10% 以內。

肥胖：理想體重 + 10% 以上。

3. 六大類營養均衡攝取。

4. 預防、延緩及治療急、慢性併發症。

➤ 糖尿病飲食原則：

1. 介紹健康的飲食前，首先先認識健康的飲食，就是要均衡的攝取各種營養素，一般來說，食物所包含的營養素可分為六大類：醣類（佔 60%）、脂質（佔 25%）、蛋白質（佔 15%）、礦物質、維生素及水。

2. 均衡攝取六大類食物，使血糖接近正常值；大致分為：

✚ 主食類（五穀根莖類；每日 3~6 碗）：以醣類為主要成分及含一些蛋白質營養素，也是最主要熱量來源，包含：飯、吐司、麵、芋頭、蕃薯、馬鈴薯、麵包、饅頭。

- ✚ **奶類** (每日 1~2 杯): 以蛋白質及礦物質、脂肪等營養素, 包含: 全脂、低脂、脫脂奶, 其製品如奶粉、優酪乳, 全脂奶含熱量高, 可選用低脂奶較佳選擇。
 - ✚ **肉、魚、豆、蛋類** (每日約 4 份《一餐 1 份三個手指厚度》): 以蛋白質、及礦物質、脂肪等營養素, 包含: 肉類 (豬肉、牛肉、雞肉)、魚蝦、蛋類、豆類, 其製品如豆干、豆腐、其中內臟、加工過的肉製品如肉干、獅子頭、魚丸熱量較高, 應限制攝取。
 - ✚ **蔬菜類** (每日 3 碟): 以纖維素、蛋白質、及礦物質、維生素等營養素, 所含熱量低, 包含: 各種綠色蔬菜、小黃瓜、蕃茄等。
 - ✚ **水果類** (每日 2 顆《一餐 1 份一個拳頭大份量》): 以纖維素、維生素等營養素為主, 包含: 蘋果、鳳梨、柳丁、西瓜、香瓜, 其中酪梨則含量較多脂肪宜限制攝取。
 - ✚ **油脂類** (每日 2~3 湯匙): 以脂肪為主要成份, 包含: 黃豆油、沙拉油、大豆油花生油等植物油; 及豬油、牛油等動物油, 另外酥油、奶油美奶滋、烤酥油等混合性油脂。
3. 應選擇新鮮食物, 宜多攝取高纖維的食物, 降低醣類的吸收。
 4. 避免攝取含過量脂肪和膽固醇的食物。
 5. 避免攝取過多脂肪類食物, 因胃中排空慢, 易飽食。
 6. 應盡量避免喝酒且勿空腹飲酒。
 7. 糖尿病併高血壓病人, 應控制鈉鹽 (食鹽與味精) 攝取, 血壓宜控制在 140/90mmHg 以下為佳。
 8. 宜選擇低熱量食物:
 - * 水煮蔬菜、加代糖的愛玉、仙草、蒟蒻, 不加奶精不加糖的咖啡、不加糖清茶等。
 9. 烹調方式: 宜選用清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌等烹調方式, 避免加糖烹調的菜式, 如: 糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜、油煎、油炸及過多的加工食品、醃製類及佐料。
 10. 儘量避免吃精製糖類或加糖的食物; 如: 各式蛋糕、西點、冰淇淋、煉乳、糖果、蛋捲、蜜餞、汽水、可樂、水果罐頭, 若純粹想吃甜, 可經衛生署認可的代糖如: 阿斯巴甜 (Aspartame)、糖精 (Saccharine)、醋磺內酯甲 (ACE-K) 等類的代糖。

各項料理飲食要點

日本料理

日本料理頗受全球人之喜愛，大多為水煮、清蒸或生食食物，但其中含醃製類或沾醬的佐料平常應於避免食用，才能吃出健康飲食之道。

1. 生魚片及醃漬類：魚類及海產沾芥末醬或醋食用，不過魚油含油量很高，不宜常食用。
2. 壽司：可取代主食，1個花壽司大小等於1份主食。
3. 油炸食物：油炸蔬菜類，可去麵皮再食用；而去油炸麵皮的芋頭及蕃薯可取代主食類，但含油量極高宜偶爾食用。
4. 燒烤類：岩燒類食物為較佳的選擇，若經醃泡後再燒烤的食物因加糖醃泡較不適合，如：烤鰻。
5. 茶碗蒸含油量低，每碗可當作1份肉類計算。
6. 湯類：味增調味料含鈉量極高，若合併高血壓患者不宜使用。
7. 飯類：蓋飯油炸主食如果將麵皮取去掉，可減少許多油的攝取。
8. 手卷類：蔬菜搭配的手卷不加沙拉式良好的蔬菜來源。
9. 火鍋類：壽喜火鍋在湯汁加了很多糖，故不宜使用。

介紹傳統的日式料理外，許多西式食物也被溶入日式料理中，在生活中如能掌控各項飲食要點之重要性，也可使血糖的控制維持在理想範圍當中。

中式自助餐飲

此用餐點中最为普遍、也是最常食用的種類，色香味俱全選擇性多，飲食中及稍加注意食用量亦可。

- ① 選擇低油烹調，如清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌等烹調方式的菜餚。
- ② 沾粉或芡芡黏稠的食物不宜食用。
- ③ 碎肉製品，如火腿、肉丸、香腸油脂含量高，這類食物少食用。
- ④ 勿將任何湯汁泡飯吃，主要是因為湯之中含有過量的調味料或糖。
- ⑤ 選用油炸物先剝皮後再食用。
- ⑥ 可多選擇青蔬菜食用，若有含芡芡之青菜可先將湯汁瀝乾再吃。
- ⑦ 糖醋及醋溜類的菜餚含糖量高，盡量少攝取。
- ⑧ 以清湯代替濃湯且可用於市面上販售可將油汁撇掉的透明膜紙。

火鍋

火鍋對糖尿病病人而言，在口感方面的變換不失為一個良好的選擇，最主要需了解熟識食物的代換及份量的正確觀念，亦可吃出健康又營養美食，食用火鍋類之前最好有所計劃，不可過量白飯，以免五穀根莖過量，造成血糖控制不穩定。

➤ 飲食注意事項：

- ① 盡量選用新鮮食物，各式蝦餃、肉丸、蛋餃、甜不辣，都含大量看不到的肥肉或澱粉，儘可能少選。
- ② 沾醬（料），如沙茶醬、豆瓣醬等油脂含量高，不宜適用。
- ③ 火鍋的湯汁食用前先將油脂撇掉。
- ④ 如患有痛風或血中尿酸過高的患者，則不宜喝湯（避免食用長期烹調湯汁或肉汁）。

*備註：

1. 尿酸：♂：100 毫克/7 以上；♀：100 毫克/6 以上，過高代表普林代謝異常；內含含氮物質，普林來自身體合成，組織分解、含核蛋白。
*經由肝臟代謝→形成尿酸→由腎臟排出。
2. 引發疾病：痛風性關節炎、尿路結石、高血脂、糖尿病、心臟病等…。
3. 尿酸控制三大原則：認真吃藥、多喝水、飲食上控制。
4. 使普林↓：蔬果類
5. 使普林↑：內臟類、肉汁湯、濃湯。

速食類

速食店販賣的食物均屬高油、高熱量的食物，不適合於患有慢性疾病患者食用，例如：糖尿病、高血壓、心臟血管疾病等患者。

聖代、可樂、蘋果派等含糖極高的食物，應拒食用，若飲料部分可飲用具有代糖的咖啡及檸檬紅茶取代之。