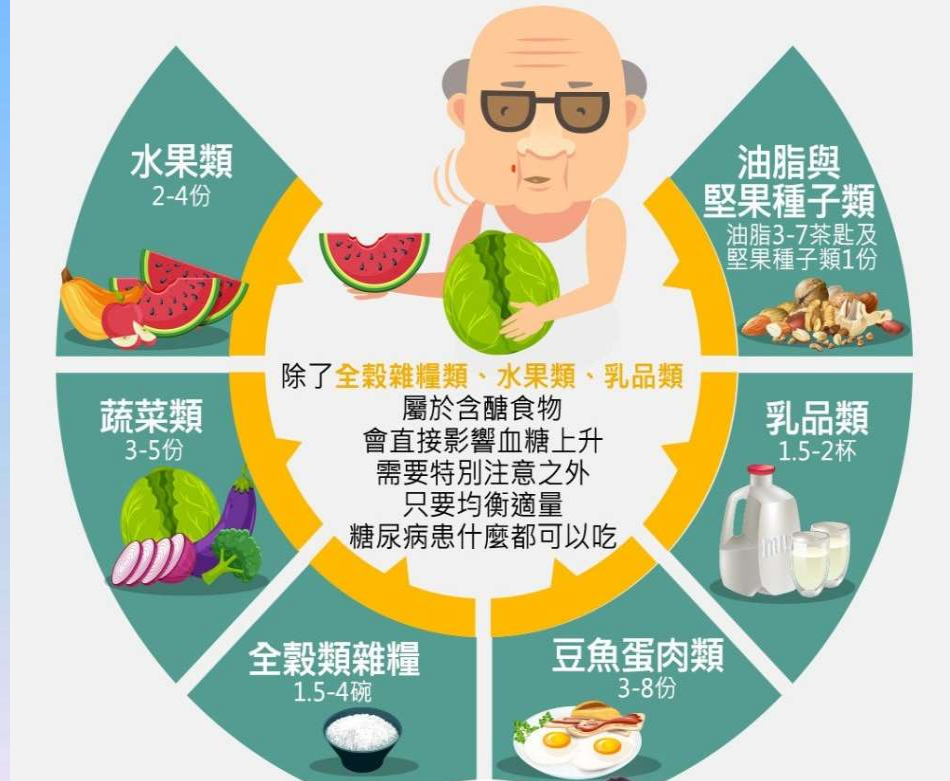


糖尿病飲食衛教

糖尿病飲食怎麼吃?



門診部 護理師

1.糖尿病

糖尿病是因為體內胰島素分泌不正常或功能減低，所引起的一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病。依照病情搭配飲食、藥物及運動控制有助於延緩併發症發生。切忌肥胖，有糖尿病的患者，控制體重是第一步！**減輕5~10%的體重**能有益改善葡萄糖作用，幫助控制病情。



2.均衡攝取各類食物

糖尿病飲食是以「**均衡飲食**」為基礎，以每餐攝取**固定**醣量和高纖、適量油脂攝取等方式，達到控制血糖及維持健康的目的。「**均衡飲食**」是指**每天適量**的攝取六大類食物，即全穀根莖類(主食類)、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類。

均衡攝取營養(六大類營養)：

類別	主要營養素	代表食物
 主食類	碳水化合物、植化素	糙米飯 (取代白飯)、麥片、蕃薯、玉米等。
 蔬菜類	膳食纖維、植化素、維生素及礦物質	新鮮葉菜類、瓜類、筍類、菇類等。
 水果類	碳水化合物、膳食纖維、植化素、維生素及礦物質	生鮮水果：聖女番茄、蘋果、木瓜等。
 奶類	蛋白質、脂肪	脫脂奶、低脂奶。
 蛋豆 魚肉類	蛋白質、脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ★蛋類：雞蛋、鴨蛋等。 ★豆類：毛豆、黃豆等。 ★魚貝類：魚、蛤蠣等海鮮。 ★瘦肉類：去皮的雞肉、豬肉等。
 油脂類	脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ★植物油：橄欖油、苦茶油等。 ★核果類：腰果、核桃等。

3.糖尿病飲食原則

1.定時定量、少量多餐

- 為了讓血糖的保持在穩定的水平，三餐務必「**保持固定用餐時間、食量**」，千萬不要因忙碌而延誤用餐時間，或是隨血糖高低隨意調整份量，這些都會打破體內血糖的平衡。
- 除了「**定時定量**」，把握「**少量多餐**」的原則，也有助於血糖控制，對於體重控制也有幫助。「**少量**」進食，能使血糖上升速度減緩，降低用餐後的血糖高峰值；「**多餐**」在兩餐間加一頓小點心，能避免藥物作用高峰時或者隔餐前，出現過低血糖現象，能作為餐與餐之間的緩衝作用。

2.留意烹調方式

【宜】少油，選擇天然的調味醬料，盡量採用汆燙、水煮、清蒸方式烹調。

【忌】油炸、焗烤等高熱量的烹調方式。

3.高纖飲食：

高纖食物因含有豐富的膳食纖維，能增加飽足感有助於控制食量；避免腸胃道吸收速率增加，可以延緩血糖上升，幫助穩定血糖。另外膳食纖維也能降低血脂及膽固醇，並且促進腸道蠕動。

4.選擇低GI飲食：

The infographic is set against a black background and is divided into two main sections. The left section is titled '好的 碳水化合物 (低GI) 食物表' (Good Carbohydrates (Low GI) Food List) and features a green circular icon with the character '好'. Below the title, a white box lists '糙米飯、地瓜、南瓜、玉米、馬鈴薯、高纖維蔬菜水果'. A green arrow points down to a green box containing the text '多吃深綠色蔬菜，每天至少2-3碗。' (Eat more dark green vegetables, at least 2-3 bowls per day). To the right of this text are images of corn, pumpkins, and sweet potatoes. The right section is titled '壞的 碳水化合物 (高GI) 食物表' (Bad Carbohydrates (High GI) Food List) and features an orange circular icon with the character '壞'. Below the title, a white box lists '麵包、糖 (白糖、紅糖、果糖)、蛋糕、白米飯'. An orange arrow points down to an orange box containing the text '常選擇精緻化的澱粉類易使血糖升高。' (Often choosing refined starches can easily raise blood sugar). To the right of this text are images of a chocolate cake, a bowl of brownie, and donuts. The website address 'www.qchicken.com.tw' is printed in the top right corner of the infographic.

好的 碳水化合物 (低GI) 食物表
糙米飯、地瓜、南瓜、玉米、馬鈴薯、高纖維蔬菜水果

多吃深綠色蔬菜，每天至少2-3碗。

壞的 碳水化合物 (高GI) 食物表
麵包、糖 (白糖、紅糖、果糖)、蛋糕、白米飯

常選擇精緻化的澱粉類易使血糖升高。

www.qchicken.com.tw

低GI飲食能避免引起血糖不穩定，避免餐後血糖大幅上升。富含纖維質的全穀類食物、深綠色蔬菜，較豐富的食物，GI值則相對較**低**。平常主食除了控制量之外也應盡量選擇**低GI**的食物，有助於控制血糖和體重，就能吃得更健康。

5. **少吃**油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。含脂肪熱量較高的堅果類（如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等）應**注意份量**之攝取。
6. **不可太鹹**，並應少吃含膽固醇高之食物，如內臟、蟹黃、魚卵等。
7. 適量攝取水果，每日約**兩份**（每份約拳頭大小）
8. **減少喝酒**。每克酒精約可產生7000大卡的熱量，且長期飲用將損害肝臟。此外，患者若空腹飲酒，會引起低血糖。

4. 糖尿病禁忌行為:

6個行為讓你 不知不覺血糖飆高



1. 常常吃太飽

吃太飽會刺激胰島素過量分泌，胰島素運作過度，易出現分泌障礙，導致血糖飆升



2. 運動量不足

運動有助消耗血糖，常常久坐、騎車代步，則會使血糖累積在血管中



3. 吃太多甜食

常吃甜食易造成血糖值波動，使得胰島素運作異常，加速糖分堆積血管中



4. 把水果當飯

水果的果糖進到體內，會使胰島素敏感度降低，糖分就會堆積在血管中



5. 熬夜、睡太少

睡眠不足容易導致交感神經興奮，腎上腺素分泌增加，降低胰島素作用，而使血糖升高



6. 累積情緒壓力

內分泌失調，使胰島素運作異常，血糖值容易上升

獎徵答

1. 糖尿病水果可吃哪種？

- ① 蘋果
- ② 番茄
- ③ 芭樂
- ④ 以上皆是

2. 糖尿病烹調要用哪種方式？

- ① 水煮
- ② 汆燙
- ③ 清蒸
- ④ 以上皆是