

糖尿病飲食

一、何謂糖尿病？

糖尿病主因病患體內的胰島素分泌不足或無法發揮功能，使身體對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，造成血糖過高，尿中有糖的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常。

二、血糖是什麼？

血糖指血液中的葡萄糖，其為食物消化代謝分解後所產生，為人體能量的來源。**理想的血糖值在飯前應被控制在 80~130 毫克/100 毫升，飯後應在 160 毫克/100 毫升以內的範圍。**

三、尿糖是什麼？

當血糖濃度高過腎閾值（180 毫克/100 毫升）時，葡萄糖由尿排除，造成尿中有糖的現象。一般血糖濃度超過 180 毫克/100 毫升時，尿糖可被驗尿試紙檢測出來。

四、糖尿病該怎麼治療？可否根治？

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由飲食、運動和藥物配合控制。（當血糖值有略為偏高的異常現象時，可先以飲食與運動控制；若無法有效控制時，則應施予藥物治療。）

五、何謂糖尿病飲食？

糖尿病飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種飲食。

六、飲食治療的目的何在？

1. 供給患者適量、均衡的營養，並使患者維持理想體重及促進正常生長。
2. 使患者血糖值和血脂值控制在正常範圍內。
3. 避免或延緩糖尿病併發症的發生。

糖尿病患者要的基本營養成分與一般人相同，每天要從基本的六大類食物攝取均衡的飲食。

七、均衡的攝取六大類食物

類別	營養素	食物
主食類	富含澱粉質和少許蛋白質	米飯、麵食、土司、饅頭、麥片、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、玉米、菱角、栗子等。
蔬菜類	富含纖維質、維生素和礦物質	新鮮葉菜類、瓜類、筍類、菇類、紫菜、海帶等。
水果類	含醣類及豐富維生素和礦物質	各類生鮮水果，如芭樂、柳丁、木瓜、葡萄柚、芒果等。
奶類	富含蛋白質及部分脂肪	乳酪、脫脂奶、低脂奶。
蛋、豆、魚、肉類	富含蛋白質及部分脂肪	1. 蛋類：雞蛋、鴨蛋等。 2. 豆製品：豆腐、豆干、豆包、百頁、素雞等 3. 魚貝類：魚、蝦、蟹、蜆等水產。 4. 瘦肉類：去皮的雞、豬、牛、羊、肉等。
油脂類	富含脂肪	1. 植物油：大豆油、玉米油、花生油、橄欖油等。 2. 核果類：花生、腰果、瓜子、杏仁、核桃等 3. 動物油：奶油、豬油、牛油。

八、糖尿病的飲食原則為何？

1. 遵循與營養師共同協商的飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣。
2. 均衡飲食，依據飲食計畫適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚豆蛋類。
3. 食用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。
4. 少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物。
5. 避免攝食含膽固醇高的食物，如：腦、肝、蛋黃等。
6. 飲食儘量清淡，不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
7. 少吃富含精緻糖類的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等。
8. 避免喝酒。

九、糖尿病患者若不注意控制飲食結果會如？

糖尿病患者若不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有視網膜、腎臟、神經、心血管等病變。

十、在什麼情況下應與營養師協商調整飲食？

- 懷孕期、哺乳期。
- 生病時。
- 出外旅遊時。

罹患併發症時。
 額外的運動時。

十一、糖尿病患者應注意事項

1. 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
2. 隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發症的發生。
3. 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀（如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），立即吃 3 顆方糖或飲用 120 c.c 含糖飲料（如：果汁 120c.c）。
4. 依身體狀況有恆的做適度運動。
5. 隨身攜帶糖尿病患者識別卡，註明姓名、地址、電話、用藥情況，以便處理緊急狀況。
6. 了解使用藥物的名稱、作用、劑量及使用方式，遵照醫囑，切忌自行加、減量或停用。
7. 維持理想體重，避免肥胖。
8. 如在日常飲食上有任何問題，請隨時請教營養師，或就近利用各醫院的營養諮詢門診。

十二、糖尿病患食物選擇表

類別	可食食物	禁食食物
奶、蛋 豆、魚 肉類	1. 奶類：脫脂牛乳、全脂牛乳、原味低脂優酪乳。 2. 蛋類：雞蛋、鴨蛋。 3. 豆類：需限制食用量。 4. 豆製品：豆腐、無糖豆漿、豆干。 5. 魚類：魚、蝦、蟹。 6. 瘦肉類：雞、鴉、牛肉。	1. 奶類：煉乳、調味乳、養樂多。 2. 肉類：肥肉、蹄膀、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮。 3. 內臟類：腦、心、腰子。 4. 魚卵、蝦卵、蛋黃、鹹鴨蛋、蟹黃等。

五穀根莖類	<ol style="list-style-type: none"> 乾飯、糙米飯、無甜麵包、全麥麵包。 番薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、菱角等，需限制用量。 	<ol style="list-style-type: none"> 冬粉、粉條、粉圓、西谷米、蘿蔔糕、甜年糕、湯圓、粿仔條、雙糕潤、竽粿、粽子。 白稀飯、蕃薯稀飯、飯湯。 芎芡食物:肉羹、肉粿等。
油脂類	<p>植物油：大豆油、玉米油、橄欖油、葵花油等。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 動物油：豬油、牛油、奶油。 核果類：花生、腰果、核桃等。
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> 新鮮的蔬菜。 自製無糖蔬菜汁。 	<p>醃漬醬瓜、筍干等。</p>
水果類	<ol style="list-style-type: none"> 甜度低的水果：蘋果、奇異果、木瓜、楊桃、梨子、芭樂、柚子、棗子、葡萄柚、水蜜桃、番茄。 自製不加糖的果汁。 	<ol style="list-style-type: none"> 甜度高的水果：黑珍珠蓮霧、龍眼、荔枝、榴蓮、甘蔗、釋迦、芒果。 加糖的果汁。
烹調法	<p>清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷。</p>	<p>芎芡、油炸、油煎、糖醋、油酥。</p>
其它	<ol style="list-style-type: none"> 可用代糖、五香料、醋、低鹽醬油、胡椒、蒜頭、蔥、薑調味。 無糖果凍、洋菜凍。 清茶、黑咖啡。 	<ol style="list-style-type: none"> 油炸甜甜圈、蛋糕、派、酥皮類、鹹甜點心及布丁。 糖果、蜜餞。 甜果凍、果醬、糖漿、奶精、蜂蜜、汽水。 酒。
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 禁食含鹽量高的食物：鹽、醬油、味精、醃製品（鹽醃）、燻製品、臘味、速食麵、芹菜、胡蘿蔔、番茄醬、鹹蘇打餅乾。 禁食膽固醇高的食物：動物內臟（由尤其心、腦）、動物之卵黃、有殼海產如蝦頭、蚌、蚶、豬油、軟體動物如章魚、墨魚。 	

.....
護理衛教簽收聯

衛教名稱：糖尿病飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：完全接受 部分接受，再次衛教 有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日