

糖尿病之飲食

一、何謂糖尿病？

糖尿病是一種全身性的新陳代謝異常的疾病，主要是因為患者體內的胰島素分泌不足或功能減退，或細胞對胰島素的敏感度減低、而引起對醣類代謝異常、而造成體內血糖過高。因血液的糖份過高而導致尿中也有糖份，亦稱糖尿。

二、何謂血糖、尿糖？

血糖，是血中的糖份。也就是各種食物經人體消化、代謝、吸收後所產生的葡萄糖，藉由血液的運送到身體各部位作為能量的來源。而當血中糖份超過 180mg/dl 左右時，葡萄糖就會經由腎臟，排至尿中，而造成尿中有糖份出現，也就是所謂的尿糖。

三、糖尿病的診斷 主要靠抽血測量血液中的葡萄糖。

◎理想的血糖值

正常成年人血漿葡萄糖濃度，在早上空腹飯前應為 70-105mg/dl 而飯後二小時之血糖值應為 70-120mg/dl。

◎若飯前血糖持續大於 140mg/dl（一般至少有 2 次檢查結果）、或飯後血糖大於 200mg/dl 且有明顯糖尿病症狀則可診斷為糖尿病。

◎若血糖值介於上述理想血糖值和糖尿病血糖值之間，則稱為葡萄糖耐受性不佳，就是警告你要小心注意了。

◎糖尿病的三多症狀：多喝，多尿，多食和體重減輕。雖有症狀，但不能立即診斷是糖尿病，必須再配合抽血檢查來確定是否有糖尿病。

◎單一次抽血檢查發現血糖過高或檢查尿液有糖份出現，並不代表有糖尿病，必須再作進一步的檢查來診斷。

四、糖尿病的治療

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由飲食、運動和藥物三種配合控制，使得血糖達到理想濃度（當血糖值略為偏高的現象，可先用飲食及運動來加以控制、若無法有效控制時，再施予藥物治療）

五、何謂糖尿病飲食？

糖尿病飲食係以正常飲食作基礎，藉調整其熱量，蛋白質、脂肪、醣類的攝

取量，達到血糖值控制良好的一種飲食。

■ 飲食原則：

- 1.均衡飲食依據其飲食計劃，均衡攝取六大類食物。
- 2.多吃富含纖維質的食物，如蔬菜、水果、未加工的豆類、全穀類。
- 3.少吃油炸油煎油酥的食物，以及豬皮、雞皮等油脂高的食物。
- 4.切忌肥胖，保持理想體重。
- 5.儘量少吃富含精緻醣類的食品，如：糖果、蜂蜜、汽水、罐頭、果汁蜜餞，加糖罐頭等。
- 6.飲食不可太鹹，且要少吃膽固醇多的食物，如：內臟、蛋黃、肥肉、醃製食品。
- 7.含澱粉高之食物，如芋頭、馬鈴薯、紅薯、玉米、菱角、乾豆類食物不可隨意食用，須按飲食計劃來食用。
- 8.少吃中西式點心如：蛋黃酥、咖哩飯、起司蛋糕、冰淇淋、粽子等。

血糖高者食物選擇表

食物選擇	可食	少食
奶類	鮮奶、脫脂奶、低脂奶	果汁奶及各種調味乳、煉奶、蜜豆乳、酵母乳（如：養樂多、健健美）冰淇淋、奶精
主食類	乾飯、麵、土司、米粉、餛飩皮餃子皮、饅頭都可食用，但必須限量攝取	速食麵、油麵、油條等油炸食物，甜年糕、粽子、甘薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、菱角、紅豆、綠豆、蠶豆等
肉、魚、豆、蛋類	蛋類：雞蛋、鴨蛋等（每天不超過一個） 豆製品：豆腐、豆漿、豆干等 魚貝類：魚、蝦、蟹、牡蠣 瘦肉類：雞、鴨、牛、羊肉	肉類：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、雞皮 內臟類：腦、腰子 豆類：如黃豆、毛豆等 魚卵、蝦卵、蟹黃、蛋黃
蔬菜類	豌豆、紅蘿蔔、青菜花、辣椒、韭菜花、莧菜、青豆仁、黃豆芽、南瓜、蓮藕等含醣量高蔬菜類，只	

	能當配菜，其餘皆是可食	
水果類	新鮮水果及果汁（限量）、甜份較高之水果，如香蕉、釋迦等水果；攝取量要限制	盒裝、罐頭水果
油類	植物油，如大豆油、玉米油、葵花油	動物性油脂：如豬油、牛油、奶油、鮮奶油、美乃滋
調味品	鹽、醬油、味精、醋、五香料、胡椒、八角	糖、芝麻醬、甜麵醬、沙茶醬、紅糖
其他	清茶、咖啡（不加糖、奶精）、無糖果凍、洋菜、去油清湯	各式油圈、蛋糕、派、小西點、酥皮類、布丁、各式糖果、蜜餞、醃製食物、蜂蜜、汽水、含糖飲料、含糖果凍、果醬、瓜子、花生、腰果、核桃等堅果類、濃湯及芡汁、酒