

# 糖尿病飲食

## 說明

糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，使體內新陳代謝發生障礙而引起的慢性疾病，患者對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，而造成血糖過高或尿中有糖的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常。

## 適用症狀

- 1.糖尿病
- 2.葡萄糖耐量異常.

## 飲食原則

- 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.均衡攝食，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.多選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、內臟類等。
- 6.飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃漬的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
- 7.儘量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.儘量避免喝酒。
- 9.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。

10.均衡攝食，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。

11.多選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。

12.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。

### 糖尿病飲食外食技巧

- 1.先熟悉食物的分類和份量，依自己飲食計劃牢記每餐所能吃的食物種類及份量，且在家多練習食物代換，以方便在外用餐時選擇適當的食物。
- 2.用餐時多選擇低油和清淡的食物，如清蒸、水煮、涼拌等菜餚。若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。
- 3.肉類的選擇以清蒸、水煮、燻、烤、燉、燒為佳，儘量避免油炸及碎肉製品如肉丸、獅子頭、火腿、香腸等含動物性脂肪高的食品。
- 4.儘量避免攝食糖漬、蜜汁、醋溜、茄汁、糖醋等加多量蔗糖或蜂蜜的菜餚及甜點，僅可能選用新鮮水果代替飯後甜點。
- 5.多選用蔬菜以增加飽足感，但勿將湯汁或芎芡汁一起食用；可先在碗盤內瀝乾或在熱開水中漂洗過後再吃。
- 6.注意減少沙拉醬的攝取量，最好能自備糖尿病專用的沙拉醬；否則，最好選用少許的意大利沙拉醬（油醋），不要選擇含糖量高的沙拉醬（如千島沙拉醬）。
- 7.以白開水、茶或市售的無糖烏龍茶、綠茶來替代汽水、果汁等含糖飲料。咖啡則不加奶精及方糖，必要時可加代糖或少許低脂奶；熱紅茶可加少許檸檬汁或低脂奶及代糖調味，但切忌選點西餐廳內的冰咖啡及冰紅茶。

8. 內容物不清楚或製作方法不明確的食物，請勿輕易食用，問清楚再決定是否食用。
9. 儘量不要喝酒，在宴席上若無法謝絕時，抿一點沾一下唇盡盡心意即可，切勿乾杯。
10. 若參加酒宴，不一定要每一道菜都吃到，儘量按照飲食計劃從眾多菜餚中挑選適宜的種類及份量。