



## 糖尿病的飲食治療

### 一、為什麼糖尿病需要飲食計劃？

糖尿病是因為體內醣類代謝不正常所引起的慢性疾病，正常人正常狀況下，身體均能自行調節，維持空腹血糖在 100mg/dl 以下。糖尿病病人如果攝取太多糖份，會使血糖升高，造成昏迷或其他合併症；如果使用藥物過量或攝取太少糖份，會使血糖過低產生心悸，甚至昏迷；所以糖尿病病人，需要良好的飲食計劃來控制血糖。

全人智慧 醫療典範 愛  
心 品質 創新 當責

經新陳代謝科醫師檢視 臺中  
榮民總醫院護理部編印

## 二、什麼是良好的飲食計劃？

為了維持您的血糖穩定，您應依下列原則來攝取食物：

- (一) 將醣類、蛋白質、脂肪均衡分配在一天的飲食中，一般建議醣類的攝取量為40~50%，蛋白質及脂肪各為20~30%。
- (二) 將您一天的食物分成三餐，於需要時在下午或睡前吃一些點心，定時定量的方式攝取飲食。
- (三) 高纖維食物可延長醣類吸收的時間，您可以在食物中多選擇高纖維的食品，如：糙米、全麥麵包、蕃茄、蔬菜。
- (四) 避免糖分、油脂、鹽分過高的食物。
- (五) 茶、咖啡(不加糖和奶精)、蔥、薑、蒜、醋、檸檬、泡菜、無糖果凍、無油青菜等可隨意選用。
- (六) 每天測量體重，維持體重在理想範圍內。

## 三、什麼是理想體重？

理想體重是指【身高(公尺)】平方×22，您的體重如果是在理想體重±10%內，都算正常。當您的體重超過理想體重的20%時，您就應該實行減肥計劃了，但必須在醫師、營養師及護理師的指導下施行。

#### 四、如何選擇食物？

糖尿病病人的飲食與一般人是相同的，是一種健康均衡的飲食，均衡的將醣類、脂肪、蛋白質分配在每天的飲食當中，按需要的份量攝取。

##### (一)醣類：

醣類是主要的熱量來源，您可選擇糙米飯及全穀類等低加工食物，而精製的醣類食物如蛋糕、餅乾、甜麵包等，容易造成血糖上升，甚至影響血脂肪組成，較不適合糖尿病病人食用。

##### (二)脂肪：宜少量攝取脂肪，如：沙拉油、黃豆油、葵花油、花生

油；動物性脂肪含膽固醇不宜攝取，如：豬油、奶油、肥肉；花生、瓜子、開心果等堅果類亦屬脂肪類食物，宜少攝取；肉類儘量去皮後再食用、避免油煎或油炸物。

##### (三)蛋白質：

適量的攝取以維持身體的營養，您可選擇的食物有：魚類、豆類、瘦肉類、脫脂奶、蛋等。

## 五、糖尿病病人有那些東西不宜多吃？

- (一)糖果、蜂蜜、盒裝果汁、汽水、煉乳等加糖食物，因含糖分高，容易使血糖快速上升，宜節制。
- (二)鹹蛋、臘肉、醃漬品，含鹽份高會使血壓上升，不宜多吃。
- (三)雞皮、鴨皮、豬皮、香腸、熱狗等含脂肪高，會使您的膽固醇升高，易造成高血壓及心臟病，所以不宜多吃。

## 六、如何利用飲食諮詢？

- (一)住院期間經由護理師連絡醫師、營養師共同計劃糖尿病人的飲食。
- (二)出院後如有飲食問題，每星期一、三、四、五，早上八點半到下午四點半，及每星期二早上九點到下午四點半，可自費至門診前棟三樓 2316 或 2317 診營養指導室，由營養師提供飲食諮詢。

## 七、結論：

總之，想要有效的控制糖尿病，需有均衡的飲食、配合運動、藥物，才能取得三者平衡，進而得到健康快樂的生活。

## 八、參考資料：

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）· 2022 第二型糖尿病臨床照護指引· 台北：社團法人中華民國糖尿病學會。蕭雅純、許碧惠（2020）· 第2型糖尿病肥胖和體重過重病人的飲食治療低醣VS.低脂· 內科學誌，31，390-397。

[https://doi.org/10.6314/JIMT.202012\\_31\(6\).02](https://doi.org/10.6314/JIMT.202012_31(6).02)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 良好的飲食計畫是定時定量攝取三餐。

是 否 不知道

2. 糖果、蜂蜜、盒裝果汁、汽水、煉乳等加糖食物，因含糖分高，容易使血糖快速上升，宜節制。

是 否 不知道

3. 精製的醣類食物如蛋糕、餅乾、甜麵包等，不容易造成血糖上升，可以多吃。

是 否 不知道

4. 雞皮、鴨皮、豬皮、香腸、熱狗等含脂肪高，會使膽固醇升高，易造成高血壓及心臟病，所以不宜多吃。

是 否 不知道

5. 宜少量攝取脂肪，如：沙拉油、黃豆油、葵花油、花生油。

是 否 不知道