

糖尿病的飲食原則

- ◎ 體重過重或肥胖者，減輕體重應是首要目標。
- ◎ 以達到理想體重，控制血糖，血脂及血壓為目的。
- ◎ 營養建議須視個人能立即可達目標而設計，並依個別的飲食喜好、習慣建立飲食計劃。
- ◎ 均衡飲食攝取。

●紅燈食物（即多油、鹽、糖的食物，最好禁食）

1. 富含精緻糖的食物和飲料：
糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、可樂、養樂多、罐頭水果、果醬、果凍、蜜餞、甘蔗、冰淇淋、奶昔、中西式甜膩糕餅點心、加糖烹調的菜式，如：糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等。
2. 富含油脂（尤其是飽和脂肪酸）的食物：
富含動物性油脂的食物：豬油、牛油、奶油、肥肉、皮脂、豬腸、蹄膀等。任何油炸、油煎、油酥等油膩食物。椰子油、棕覽油、氫化奶油及所製的糕餅點心。
3. 太鹹的食物：醃漬、醬菜、罐頭及加工食品。

●黃燈食物（應少吃或經營養師指導使用，並列入飲食計劃）

1. 富含植物性油脂的食物：花生、腰果、核桃、瓜子等堅果類或核果類。
2. 膽固醇過高的食物：內臟（腦、肝、腰子、心）、蟹黃、魚卵、蝦卵、魷魚、明蝦、花枝。
3. 糊化過度的食物：稀飯、冬粉、粉圓、西谷米、勾芡等食物。
4. 鹹味中西式糕餅點心及應景食品。

●綠燈食物（遵照飲食計劃及食物代換表食用）

1. 主食類：推薦食用全穀類、芋頭、蕃薯、馬鈴薯等應列入主食類代換。
2. 奶類：建議以低脂、脫脂奶為主。
3. 蛋類：若血膽固醇過高，每週以不超過3~4個蛋黃為原則。
4. 魚、肉類：瘦肉部分遵飲食計劃食用。
5. 豆製品：是指黃豆製品。
6. 蔬菜類：充分攝取，以新鮮蔬菜為主。
7. 水果類：遵照飲食計劃食用，以甜味較低的水果種類作為優先選擇。

◎外食怎麼辦？

1. 熟知自己每餐能吃的份量。
2. 宴會時間延遲太久，可先準備一份點心食用，避免低血糖。
3. 以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等式的食物為主。
4. 油炸、油煎、油炒和油酥的食物儘量避免，若非吃不可應去皮。
5. 肉丸、肉餅、火腿、香腸等高動物脂肪的加工或醃製的食物不適合。
6. 青菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取。
7. 勿以湯汁配飯，因含大量油及鹽。
8. 儘量不點炒飯、炒麵、炒米粉。
9. 點清湯不點濃湯，並去除上層油脂。
10. 肉類以選擇脂肪低的種類為主，魚餃、蝦餃、蛋餃、魚丸、肉丸等因含油量較高，不要吃太多。
11. 三酸甘油酯偏高者應禁酒。
12. 沾食沙茶醬等調味料勿沾太重，並應去除上層浮油；沙拉醬應注意份量。
13. 火鍋湯應去除上層浮油再吃。
14. 速食店食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要儘量少吃。
15. 避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），可向櫃檯索取代糖調味。
16. 儘量避免添加奶精。

◎什麼情況下，應予營養師協商調整飲食？

1. 懷孕或哺乳時。
2. 生病時。
3. 出外旅遊時。
4. 額外的運動時。
5. 罹患併發症時。

◎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），立即吃二粒方糖或半杯含糖飲料（如：果汁 120cc）。
4. 依身體狀況有恆的作適度運動。
5. 隨身攜帶糖尿病患識別卡，以方便緊急狀況發生時的處理。
6. 遵照醫囑，切勿自行加減藥量或停用藥物，並了解使用藥物的名稱、劑量、作用及使用方式。
7. 維持理想體重，避免肥胖。