

## 糖尿病人如何增加纖維質攝取

### 膳食纖維質的益處和建議量

- 膳食纖維質為不被人體消化道酵素所分解之多醣類，隨餐食用可以延遲及抑制醣類的吸收，進而延遲血糖上升，有穩定血糖的作用。
- 在糖尿病治療上的應用，有促進糖尿病血糖穩定，同時還可以改善血脂代謝。
- 根據文獻指引建議每攝取 1000 卡應包含有 14 公克纖維質。



### 糖尿病人如何增加纖維質攝取？

食物種類	富含纖維質(1份平均纖維質含量g)	纖維質含量少
全穀雜糧類 ____份/天	花豆、白玉米、薏仁、紅豆、綠豆、 大麥、小麥、燕麥(2g) 建議：____份以上/天	白飯、白麵條、 白麵包
豆魚蛋肉類 ____份/天	黃豆類製品(2.5g);建議：____份/天	魚、肉、蛋
蔬菜類 ____份/天	各種新鮮或冷凍蔬菜(2g) 咀嚼不良者可將蔬菜煮熟後以果汁 機打碎不過濾，以保留纖維質	過濾蔬菜汁
水果類 ____份/天	各種新鮮水果需連渣攝取(2g) 咀嚼不良者打果汁時記得不要過濾	過濾果汁
油脂與堅果種子類 ____份/天	堅果種子(1g);建議：____份/天	烹調油
低脂乳品類 ____份/天	高纖低脂奶粉(0.5g); 建議：____份/天	一般鮮奶或奶粉

\*如果因特殊原因無法由自然食物補充足量纖維質，可考慮用商業性纖維粉來增加纖維質攝取量，但無法提供有益健康的植物性化學成分。



參考資料：

American Diabetes Association guidelines, Diabetes Care Volume 42, Supplement 1, January 2019  
衛生福利部-食品營養成分資料庫

制定：104/03/19

修訂：107/12/28

審閱：109/01/10

高學醫學大學附設中和紀念醫院營養部