

# 糖尿病飲食原則

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. 維持理想體重，體位肥胖或過重患者體重減輕 $\geq 5\%$ ，利於改善血糖、血脂、血壓。
3. 烹調食物宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，避免油炸、油煎、油酥、勾芡、糖醋、蜜汁、茄汁等多油脂或多糖之烹調方式。
4. 增加飲食中纖維質的攝取，如：全穀類（如：糙米、薏仁等）、未加工的豆類、蔬菜、適量水果，可幫助延緩血糖的上升。
5. 澱粉含量高的食物，如：紅薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、麥片、栗子、乾豆類（如：綠豆、紅豆、蠶豆等）及中西式點心（如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃等）或節慶應景食品（如：肉粽、鹹月餅、草龜粿、年糕等），不可隨意吃，應按計劃食用。
6. 建議減少含飽和脂肪和膽固醇高之食物，紅肉飽和脂肪高於白肉和魚，膽固醇含量高食物如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，且需避免動物皮與肥肉。攝取富含 n-3 脂肪酸的食物以預防心血管疾病，如：深海魚，建議每週深海魚類至少 2 次(每次 3.5 盎司或 100 克)，但不支持使用魚油補充劑。
7. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸高者（如橄欖油、大豆油、花生油、葵花油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如豬油、牛油、肥肉、奶油等）。
8. 禁食富含精製糖類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式糕餅、加糖的罐頭等。嗜甜食者，可選用甜味劑，如：糖精(Saccharine)或阿斯巴甜(Aspartame)代替糖來調味。
9. 飲食不可太鹹，減少鈉高的調味料，如：醬油膏、甜麵醬、沙茶醬等，並避免加工、醃漬及罐頭食品，如：香腸、臘肉、酸菜、泡麵與罐頭食品等。
10. 注射胰島素或口服降血糖藥物的患者，應特別注意避免延誤用餐，可隨身攜帶能快速作用之碳水化合物，如：3 顆糖果、果汁 150 毫升或含糖飲料 120~150 毫升等，當發生低血糖時可做為補充，以利血糖上升。
11. 運動需視個別身體狀況、喜好、年齡、生活型態，選擇最適當的方式。對非胰島素依賴型肥胖者可以增加運動幫助體重控制(建議體重減輕 $\geq 5\%$ )，改善胰島素抗性。使用胰島素的患者，應注意運動時食物的補充方式，以避免低血糖的發生。
12. 目前沒有足夠證據顯示補充維生素、礦物質（如鉻和維生素 D）、中草藥或香料（例如肉桂或蘆薈）可用來控制血糖，應根據需求詢問醫療專業人員。

參考資料：

1. American Diabetes Association guidelines, Diabetes Care Volume 47, Supplement 1, January 2024
2. Tsao, Connie W., et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2023 Update: A Report From the American Heart Association, Circulation, 147(8), e93-e621.

3. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會。2022 糖尿病核心教材。

制定：2015/03/19

審閱：2024/02/07

高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部