

糖尿病飲食原則建議

版本 V1/日期 10602

飲食原則建議：

1. 養成定時定量的飲食習慣。
2. 應多攝取低升糖指數(GI)食物，如新鮮蔬菜,低甜度水果,全穀類，優質蛋白質食物
3. 選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類，可延緩血糖的升高。
4. 炒菜用油宜選擇單元不飽和脂肪酸高者，如：橄欖油、苦茶油等；少用飽和脂肪酸含量高者，如：豬油、牛油、雞油、奶油等
5. 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等方式。
6. 食物調味宜清淡，不可吃太鹹。
7. 少吃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、中西式點心，如：麵包、蛋糕、月餅、年糕、麻糬、咖哩餃、雞捲等，應盡量少食用。
8. 少吃油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等含油脂高的食物。
9. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、魚卵等。
10. 不酗酒，若應酬需飲酒時，要限量飲用，並應避免空腹喝酒。
11. 注射胰島素或口服降血糖藥物的患者，應特別注意在延緩用餐時，可事先進食少許點心（如一份主食類），或隨身攜帶糖果，以防止低血糖的發生。
12. 嗜甜食者，可選用天然甜味劑，如：菊糖

日常生活建議事項：

1. 勤測血糖，並作記錄。
2. 多吃五穀雜糧、深海魚肉等，不要喝太甜的果汁，會瞬間增高血糖。
3. 戒菸：吸煙會造成血管內皮細胞受損、血壓上升,導致動脈硬化。
4. 控制體重：盡量將 BMI 控制在 18.5~24，男性腰圍小於 90 公分，女性則是 80 公分。
5. 適度運動：每天至少做 30 分鐘以上，可依照自己身體狀況選擇做適當的運動，參考如下：
 - ①、 有氧運動（溫和型），例如：快走、游泳、舞蹈、騎腳踏車...等。
 - ②、 伸展訓練：可以幫助放鬆肌肉，預防痠痛，改善肌肉靈活度，並且降低發生肌肉傷害的風險，例如：腿肌伸展、瑜珈、太極拳、皮拉提斯等。
6. 維持理想體重。肥胖患者如能減輕體重，將有助於病情穩定。

* 糖尿病患的運動方式需視服藥狀況而做調整。一般而言，對非胰島素依賴型肥胖者可以增加運動幫助體重控制，所以運動前後不需要額外攝取食物。然而，使用胰島素的患者，應注意運動時食物的補充，以避免低血糖的發生。

糖尿病的控制目標有：

1. 糖化血色素 (HbA1C) 需控制在 7.0 以下。
2. 飯前血糖控制在 90~130 mg/dl。
3. 飯後血糖不要超過 180 mg/dl。
4. 血壓之收縮壓不要超過 130 mmHg；舒張壓不要超過 80 mmHg。
5. 低密度血脂蛋白(LDL)不要超過 100 mg/dl；高密度血脂蛋白(HDL)不要低於 45 mg/dl；三酸甘油脂(TG)要低於 150 mg/dl。

醫療檢測建議：

1. 第二型糖尿病體質分析
2. 陽光維生素 D 健康評估
3. 中風與葉酸代謝基因
4. 頸動脈內膜厚度超音波檢查
5. 定期檢測糖化血色素 (HbA1C)、腎功能、膽固醇