

糖尿病飲食衛教

■ 簡介

糖尿病是一種慢性新陳代謝失調的病症，主要特徵是身體組織細胞利用醣類的能力減低，造成血糖過高，引起尿糖，同時脂肪及蛋白質的代謝失調。肥胖的人血糖不易控制，所以糖尿病患者應儘量保持理想體重，並注意飲食調控。

■ 糖尿病一般飲食原則：

- 低油：少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，烹調時，儘量選用橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等不飽和脂肪酸，少用、棕櫚油、椰子油。
- 少吃富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品（如糕餅西點）。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油量。
- 低糖：少吃富含精緻糖類的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等。
- 高纖：多選用富含纖維質的食物，如：蔬菜、水果、全穀類（燕麥、薏仁、糙米等）、未加工的豆類（黃豆、綠豆、紅豆等），而蔬果應儘量連皮、渣一起食用。未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。
- 嗜甜者，可選用代糖當甜味劑，如：糖精(Saccharin)、阿斯巴甜(Aspartame)、或醋磺內酯鉀(Acesulfame Potassium)等。在建議量內食用代糖是安全的，孕婦也可食用。
- 低鹽：飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。
- 減少食用膽固醇含量高的食物，如：動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。
- 飲酒需適量，酒精會抑制糖質新生作用，因此應避免空腹喝酒而造成低血糖。

■ 諮詢專線：2737-2181 分機：8325 轉331/ 332

■ 健康管理中心/109.07.27

■ PFS-4800-008

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮