

糖尿病飲食

(問與答)

(若有疑問諮詢請至衛教室專人為您解答)

1、糖尿病人鮮奶可以當解渴的飲料嗎？

答：

A、鮮奶含有乳蛋白、乳脂肪、乳糖，其中乳糖是由葡萄糖與半乳糖組合而成，其甜度只有蔗糖的 20%，所以即使鮮奶不甜但還是含糖，因而對血糖的影響也不容忽視。

B、鮮奶的升糖指數雖較低，但全脂鮮奶 240cc.

就有 150 大卡的熱量，若是額外攝取也會增加不必要的熱量負擔，所以不要將鮮奶當白開水喝。另糖尿病友也儘可能選擇低、脫脂奶，減少脂肪及熱量之攝取。

2、 水果太甜，糖尿病人不能吃？

答：

A、一般都認為糖尿病人水果不能吃，要吃也只

能吃芭樂，因為芭樂較不甜。其實只要是水果，不管它甜度為何，都要限制份量。

B、水果包含了豐富的維生素、礦物質、纖維、

葡萄糖及果糖，這些營養素都是維持身體正常機能與代謝所必需。

C、水果只要不是額外用糖醃漬及榨成果汁(自製或市售)，在建議的份量內，糖尿病人是可食用各種水果的。

D、水果所含的糖份主要是蔗糖或果糖，跟其他甜的東西一樣，會使血糖升高。所以水果的攝取量必須限制。

3、火氣大可以喝椰子水降火氣？

答：椰子汁的含糖量不亞於水果，因此，飲用時必須計算在建議份量內。原則上，一杯 180cc. 純椰子汁需算一份 60 大卡的水果。

4、高纖蘇打餅乾會影響血糖嗎？

答：蘇打餅乾原料中的麵粉也是一種主食類，所以蘇打餅乾必須計算份量或與飯替換。因此，不要以為只有甜餅乾會影響血糖。

5、糙米飯可以比白米飯多吃一點嗎？

答：糙米含纖維量較高，與白米飯比較，糙米飯可延緩血糖上升，但不表示糙米飯可比

白米飯多吃一點，因白米是糙米精碾而成，含糖量可說幾乎一樣，所以一碗白米飯只能換一碗糙米飯。

6、糖尿病人需要高蛋白食物嗎？可以服用維他命嗎？

答：

A、高蛋白食物會加重腎臟負擔，所以當腎功能異常最好不要過度食用。

B、維他命製劑，在合理的建議劑量內，可以安心服用。

糖尿病人的飲食原則

糖尿病飲食是依個人性別、年齡、身高、活動量的不同，經營養師評估並共同討論出適合個人的飲食計畫。

1. 均衡攝取各類食物：每天適量的攝取六大類食物。
2. 固定醣類份量：定時定量有助於血糖的穩定變化。
3. 儘量避免攝取精緻糖類或加糖食物。
4. 多選擇高纖及多樣化的食物。
 - A. 高纖食物：可以增加飽足感、預防便秘，以及減緩醣類的吸收。
 - B. 多樣化的食物：有助於飲食的均衡性。
5. 可自由食用的食物：無油的蔬菜、低糖的洋菜等。
6. 選擇低脂食物並採用優質植物油烹調方式。
7. 避免或適量飲酒：男性不超過兩個酒精當量，女性不超過一個酒精當量（一個酒精當量為 15 公克酒精，相當於啤酒【酒精濃度 4%】360cc）

結論：

糖尿病飲食是一均衡飲食，任何食物皆可食用，食物不論甜、鹹都必須限量，活用食物代換讓生活富有變化。

每日飲食指南

