

糖尿病飲食

文/營養科 賈婷文 營養師

許多糖尿病友常感嘆的說：「唉，我年輕的時候沒得吃，老的時候卻不能吃，實在真命苦。」美食當前，難道糖尿病友就只有能看不能吃的份嗎？其實不然，糖尿病飲食是健康的均衡飲食，只要學會份量控制，糖尿病人一一樣可以享用美食。均衡飲食就是適量攝取六大類食物，提供足夠熱量及各種必需的營養素，以維持身體機能，達健康狀態；而對於糖尿病友來說，更需要認識含醣食物，例如乳製品類、全穀根莖類、水果類都會影響血糖，需要份量控制；再者，了解每餐可食用的醣量，並且學會食物的代換方式，例如一碗飯等於兩碗麵或稀飯等，如此才能夠讓飲食多元化，菜色更豐富，在享受佳餚的同時也達到良好的血糖控制。

糖尿病友除了均衡飲食之外，定時定量，搭配「三少一多」，「少油」：多選

用低脂肉類，烹調方式以涼拌、蒸、烤、滷取代煎、炸；「少鹽」：避免罐頭、各類加工食品及醃製品，烹調方式選用新鮮食材製作，減少調味料，例如食鹽、味精、醬油等，可用蒜、薑、胡椒、八角、洋蔥等來達到變化食物風味的目的；「少糖」：減少精製糖攝取，像是甜食、零食、含糖飲料等；「多纖維」：選用五穀飯取代白飯，攝取新鮮水果取代果汁、多蔬菜等增加纖維攝取，了解以上飲食原則，並加以運用，讓病友們吃的滿足又健康。

陳太太，身高155公分，體重62公斤，有一天她將她的飲食記錄帶來門診，並抱怨說已經吃的很少了，根本每天都吃不飽，為什麼血糖還是控制不好？

以下是陳太太的飲食與血糖紀錄內容：

	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
血糖	104		221		291	
飲食內容	稀飯1碗 +醬菜 +豆腐乳 大香蕉1支	沙其瑪1個	白飯半碗 蒸南瓜半碗 炸排骨	蛋黃酥1個 果汁(奇異果 2個、蘋果 半個)	白飯半碗 燙地瓜葉半碗 煎虱目魚	紅豆湯 8分碗



許多病友時常怕血糖高，所以都將三餐的量減少，但是到了點心時間，都會忍不住飢餓感，反而吃了更多的點心，不僅熱量攝取更多，又使的血糖更不易控制。對陳太太而言，雖然三餐都只吃半碗飯，但是點心所吃的沙琪瑪、蛋黃酥、紅豆湯等點心都跟白飯等同於五穀根莖類，皆是血糖上升的來源，甚至有的點心醣量還比正餐白飯半碗的醣量還更多，所以營養師建議，增加三餐的飽足感，並選擇適當的點心，讓陳太太能夠吃飽的同時又達到良好的血糖控制。

以下是營養師給陳太太的飲食建議：

- 1 將三正餐的飯量增至8分滿，並改為糙米飯，換成粥為一碗半或南瓜8分滿，若吃了同類食物，飯量需減少，了解食物間替換方式，控醣沒煩惱。
- 2 增加蔬菜攝取，不限量，但每餐最少半碗，但須低油烹調，不僅穩定血糖，更提高飽足感。
- 3 將水果移至點心取代糕餅類，一次一份，一份為一個網球大小，一天兩次。
- 4 選擇新鮮水果優於果汁，製成一杯果汁需要大量水果，時常超過糖尿病友一次攝取的建議量，加上果汁消化吸收快速，讓血糖升得快又高；而新鮮水果纖維質較高，飽足感也較高；若要飲用果汁可用適量的水果加上許多蔬菜一起製作成果菜汁，可以降低果汁對於血糖起伏的影響喔。

- 5 選擇低熱量點心：大番茄、茼蒿、愛玉、仙草(無糖)，熱量低，飽足感高。
- 6 稀飯在長時間烹調下糊化作用增加，消化吸收快，應當配上大量蔬菜、魯豆腐來到均衡飲食，穩定血糖的效果，取代罐頭、醃製品，像是醬瓜、豆腐乳等高鹽食品。
- 7 烹調方式改用蒸、烤、滷、涼拌等低油方式取代煎、炸。
- 8 建議減輕體重，每週減輕0.5-1公斤，並增加體能活動每天至少30分鐘。

「吃不飽」常常是許多糖尿病病友最大的問題，除了透過上述的增加蔬菜攝取量和低熱量點心之外，降低進食速度，或是試著改變進食的順序，先喝清湯、再吃大量蔬菜，接著配上主食與肉類，這樣不僅可以增加飽足感外，更可以降低對主食的需求量，選擇「適量」及「對」的食物，達到吃得飽又控好醣的效果。

購買新鮮食材，多蔬菜、少葷食、低油料理好健康，營養師建議之低熱量料理食譜：

- 綜合蔬菜沙拉拼盤：以熱量較低的優格、果醋及日式和風醬取代千島沙拉醬。
- 寒天涼麵：使用零卡熱量的寒天脆藻取代麵條，拌入小黃瓜及紅蘿蔔絲，加入適量芝麻醬和柴魚醬油。
- 涼拌三絲：小黃瓜、紅蘿蔔、蛋皮切絲擺盤，撒上適量醬油、麻油和白醋。