

# 糖尿病飲食原則

## GO GO GO



高雄長庚紀念醫院

Chang Gung Memorial Hospital, Kaohsiung



# 糖尿病飲食原則---1

---

1. 糖尿病飲食是一種健康均衡的飲食，可與家人一起食用，但需控制每日所吃的食物份量，並養成定時定量的飲食習慣。
2. 維持合理體重，體重過重者，若能減輕體重5~10%以上，有助於病情改善。



# 糖尿病飲食原則---2

---

3. 盡量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，  
如：肥肉、皮、動物性油脂（豬油、  
牛油、雞油、鵝油等）、棕櫚油、椰  
子油、加工食品（香腸、貢丸、蝦餃、  
燕餃、魚餃等）以及全脂乳製品（全  
脂奶、起司等）。

# 糖尿病飲食原則---3

---

4. 盡量減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、馬琪琳、烤酥油等及其製品（糕餅類、小西點等）。
5. 烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：橄欖油、芥花油、菜籽油。

# 糖尿病飲食原則---4

---

6. 依照飲食計劃，多選用富含纖維質的食物，如：蔬菜（一餐至少一碗）、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），而蔬果應盡量連皮、渣一起食用。
7. 烹調方式多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，減少油量。



# 糖尿病飲食原則---5

---

8. 控制鈉量攝取，特別是高血壓患者，鈉的攝取量應限制在每天2400毫克（6公克鹽）以內，平時應盡量減少含鈉調味料的使用，以及食用鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。
9. 嗜甜者，可選用代糖當甜味劑。



# 糖尿病飲食原則---6

10. 應減少食用膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。血膽固醇過高者，蛋黃攝取每週不超過二~三個為原則。
11. 運動宜採每週3- 4次、每次30-60分鐘、運動強度達最大心跳速率（ $220 - \text{年齡} / \text{分鐘}$ ）之60- 85%的常規運動，將有助於血糖、血脂、血壓及體重的控制。

- 含15公克的醣類食物  
有哪些？
- 該如何換算？血糖會  
更穩定





# 為什麼要代換醣類食物量？

---

- 醣類與血糖變化有直接關係
- 可了解每餐中食物的總醣量，能與飲食計畫建議量吻合。
- 定時定量攝取醣類，有助維持血糖正常



# 什麼是醣類代換？

---

- 醣類食物不論種類，只要含醣量一樣，糖尿病人均可以互相替換食用。



# 醣類計算的原則

---

- 每日的總醣量不變
- 以均衡飲食為基礎
- 預防體重增加，不可忽略油脂及蛋白質

# 營養均衡最重要

## 食物選擇常變換





# 那些食物含有醣類?

---

- 五穀根莖類
- 水果類
- 奶類
- 糖及加糖食物





# 一份醣類食物的分量

---

1份醣類食物定義:含15公克醣類

- 五穀根莖類 1份
- 水果類 1份
- 奶類 1杯
- 糖 15公克

# 認識各類食物

## 含1份醣類食物的份量

# 五穀根莖類





✦ 稀飯 1份 (125公克)


'96 6 4



麵條 1份 [ 熟重60公克 ]


'96 4 12



 米苔目 1份 (80公克)

'96 4 13



 冬粉 1份 [ 20公克 ]

'96 4 11



◀ 麵條 1份 [ 20公克 ]



紅豆 1份 [ 20公克 ]

'96 4 11



 麥粉 1份 [ 20公克 ]



✕ 玉米粒 1份 [ 50公克 ]





小餐包 1份 (25公克)

'96 4 11



飯 4份 (200公克)



稀飯 4份 (500公克)



饅頭 4份 (120公克)

'96 6 10



➤ 飯 4份 (200公克)



➤ 紅豆 4份 (生重80公克)



➤ 綠豆 4份 (生重80公克)



➤ 薏仁 4份 (生重80公克)

'96 6 7



✕ 小餐包 4份 (100公克)



✕ 飯 4份 (200公克)



✕ 土司 4份 (100公克)

'96 6 10



---

# 奶類及其製品





全脂奶粉 1份 (35公克)

'96 6 4



✕ 低脂奶粉 1份 [25公克]

'96 6 4






---

# 水果類



 紅西瓜 1份 [ 300公克 ]



 黃西瓜 1份 (335公克)



木瓜 1份 (275公克)



香瓜 1份 (130公克)



芒果 1份 (100公克)

'96 5 30



柳丁 1份 (170公克)



 荔枝 1份 (110公克)





櫻桃 1份 [ 85公克 ]



小蕃茄 1份 [ 100公克 ]



桃子 1份 [250公克]



▶ 蕃石榴 1份 (180公克)

'96 6 12



香蕉 1份 (75公克)



鳳梨 1份 (125公克)

'96 6 12



楊桃 1份 [ 190公克 ]



蓮霧 1份 [235公克]