

## 糖尿病飲食原則

### 1. 均衡攝取六大類食物

糖尿病飲食是以「均衡飲食」為基礎，以每餐攝取固定醣量和高纖、適量油脂等方式達到控制血糖及維持健康的目的。「均衡飲食」是指每天適量的攝取六大類食物，即全穀雜糧類（主食類）、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類。

### 2. 定時定量攝取含醣類食物

攝取飲食中醣類的總量可能影響血糖的高低，定時定量有助於血糖的穩定變化，也是控制血糖的重要原則，故「醣類計算」是糖尿病病人控制血糖必須學習的技巧。含有醣類的食物類別：全穀雜糧類（主食類）、乳品類、水果類和蔬菜類，其中蔬菜類所含的醣量少，可以省略不計。

### 3. 儘量避免攝取精緻糖類或加糖食物

醣類總量是主要影響血糖的因素，雖然加糖食物的醣量是可以與飲食計畫中相等醣量的主食份量代換，但精緻糖類或加糖食物很容易讓人血糖上升與飲食過量，再加上大部分甜食含有大量油脂，如蛋糕、小西點、冰淇淋等，容易增加熱量攝取而影響體重。

### 4. 多選擇高纖及多樣化的食物

攝取高纖食物可以增加飽足感、預防便秘，以及減緩醣類的吸收。飲食中以全穀類如糙米、燕麥、薏仁等，取代精緻主食類如白飯、白麵條、糕餅；以新鮮水果取代果汁，及增加低油或無油蔬菜的份量，都可增加膳食纖維的攝取；多樣化的食物選擇，有助於飲食的均衡性。

### 5. 選擇低脂食物並採用優質植物油烹調方式

低脂食物如脫脂奶或低脂奶、瘦肉或魚肉等。低油烹調方式如：清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌或者以優質植物油為烹調用油，適量食用堅果種子類食物。

### 6. 避免或適量飲酒

糖尿病病人喝酒應適量（男性一天不超過2個酒精當量，女性一天不超過1個酒精當量），1個酒精當量為15公克酒精，相當於啤酒（酒精濃度4%）360cc、葡萄酒（酒精濃度12%）120cc、威士忌（酒精濃度40%）40cc、高粱酒（酒精濃度53%）30cc。若接受胰島素注射治療的病人，喝酒時應與含醣類食物一起搭配，以減少低血糖發生。