

糖尿病飲食 Q&A

文／葉秋蘭

國泰綜合醫院營養組營養師



在糖尿病流行病學研討會中，各國學者紛紛指出，目前全球普遍面臨糖尿病盛行率不斷增加，死亡率提高，根據統計目前全球糖尿病患者高達1億4千萬人，依世界衛生組織（WHO）的預測，預估至西元2025年時，全球糖尿病人數將激增為現在的1倍，目前在台灣，糖尿病位居國人十大死因第四位，台灣目前約有100萬名糖尿病患者，而血糖控制不良所造成的慢性併發症，造成家庭及社會嚴重的經濟負擔。

常在醫院的營養諮詢門診聽到糖尿病病人抱怨說『我每天都有按時吃藥，為什麼血糖還是這麼高？』『我每天飯都只吃一點點，為什麼血糖就是降不下來？』，這是不管剛患有糖尿病的病人甚至於許多罹患糖尿病十多年的患者常感到疑惑的地方，最主要的因素是他們並沒有得到正確的糖尿病飲食資訊，往往經由聽信他人人口耳相傳的經驗及偏方，長期下來造成血糖不降反升，最後無計可施之下才求助醫生及營養師。

目前在政府的推動下，各縣市都積極的參與糖尿病共同照護網，希望藉由合格的糖尿病醫生、營養師、衛教師讓糖尿病患得到正確的飲食觀念及應有的自我照護知識，進而預防許多的急、慢性併發症發生，讓糖尿病患不會在病急亂投醫的情況之下擁有較好的生活品質。

在飲食的部分常常會聽到病人問許多的問題，下面就常聽到幾個問題提出和大家做個分享：

問1. 我每天都有按時吃藥，為什麼血糖還是這麼高？

糖尿病患者盡量選擇新鮮的食材。

答：食物、情緒和生病會使血糖升高，藥物和運動會降低血糖，兩者取得平衡才能使血糖穩定，因此每天記錄飲食量、運動量和藥物量，並自我監測血糖，找出血糖異常的原因，針對原因對症下藥。

問2. 糖尿病病患該怎麼吃？

答：糖尿病人的飲食就是一般的均衡飲食，在1天飲食當中，均衡攝取六大類食物，每天攝取份量大約如下（1500~1800大卡）：

種類	份量
五穀根莖類	8分~1碗/餐
奶類	1~2杯/天
水果	2份/天
蔬菜類	3碟（半斤）/天
蛋豆魚肉類	4~5份/天
油脂類	1.5~2湯匙/天

每個人實際所需的熱量還是要依照個人的身高、體重、活動量等做個別設計。同時要注意下列事項：

(1) 盡量選擇新鮮的食材

- (2) 減少 ① 加工類食品 ② 動物性脂肪 ③ 高膽固醇食物 ④ 高鹽分食物
- (3) 多吃高纖維食物
- (4) 定時定量

問3. 糖尿病是不是甜的水果都不能吃？糖尿病人吃芭樂最好嗎？

答：糖尿病患者經由口耳相傳都認為水果當中只能吃芭樂，對於許多甜的水果往往都不敢吃，但很多患者也因為吃了太多的芭樂而導致血糖過高，事實上糖尿病患者並不需刻意挑不甜的水果吃，該注意的是吃的份量，1天水果建議攝取量是2份，1份相當於柳丁1個、小蘋果1個、奇異果1顆、泰國芭樂半個、葡萄10~13粒。

問4. 糖尿病病人能喝酒嗎？

答：適量飲酒，可以促進血液循環，預防心血管疾病，對於沒有肝、腎等任何併發症的糖尿病人，在血糖控制良好及不空腹飲酒的前提下，允許適量飲酒。所謂適量約為高粱酒：30~60CC；威士忌、白蘭地：40~80CC；米酒：35~70CC；紹興酒：100~200CC；葡萄酒：120~240CC；台灣啤酒：260~520CC，但飲酒每週以不超過2次為原則，如果喝酒時要減少油脂的攝取，避免攝取過多熱量。

問5. 吃不飽時該怎麼辦？

答：當覺得吃不飽時，可先請營養師評估熱量是否足夠，如果熱量足夠時，以少量多餐的方式進食減少飢餓感，選擇低熱量又能增加飽足感的食物，如：蒟蒻、蔬菜類、大番茄、不加糖的愛玉、仙草、不加糖的茶或咖啡等。

問6. 糖尿病病人可以吃糖嗎？

答：許多文獻指出食物中所含的醣類(糖及澱粉)總量一樣時，對於血糖的影響應該是相同的，也就是說3顆方糖、半碗的稀飯、120CC的果汁、1片(25公克)吐司，都含有15公克的醣類，對血糖的影響是一樣的。所以只要在每天醣類設計量內，糖尿病人是可以少量攝取精緻醣類，只是吃的時候要減少其他含醣類食物的攝取，另外注意食物中所含的其他營養素，如：油脂、蛋白質、維生素、礦物質等，否則雖然攝取到同量的醣類，也會因為其他營養素的攝取量不

足或過多造成營養不均衡的問題，使得血糖控制變差，例如：3顆方糖和1份水果都含有15公克的醣類，水果除了果糖以外還含有豐富的維生素、礦物質、纖維質，所以吃1份水果會比吃3顆方糖所得到的營養價值來的多，所以還是建議糖尿病人平時盡量少攝取精緻醣類。

問7. 我下午常會覺得肚子餓、冒冷汗，這是低血糖嗎？這時我該怎麼辦呢？

答：一般而言當血糖低於70mg/dl會產生一些如發抖、冒冷汗、飢餓、心悸、頭痛等不舒服的症狀，這就是所謂低血糖症狀，這些症狀因人而異，因此如有症狀出現時要先測量血糖值，當血糖低於70mg/dl且意識清醒情況下，立即攝取含有15克醣類(如附表)的食物，15分鐘後測血糖，若血糖沒有回升時再吃15公克醣量食物，等15分鐘後再測血糖，若血糖仍未回升且症狀未解除就必須送醫治療。造成低血糖的原因常是因為沒吃飯、食物吃的太少或太晚吃、過量運動、藥量過高等，所以仍須找出原因加以改善避免日後低血糖的發生。

含15公克醣量之每一單位食物份量

	食物	份量	重量(克)
五穀根莖類	稀飯	1/2碗	125
	飯	1/4碗	50
	麵條(熟)	1/2碗	60
	地瓜	1/2個	60
	菱角	14粒	80
水果類	吐司	1片	25
	柳丁	1個	170
	蘋果	1個	125
	葡萄	13粒	125
飲料類	葡萄柚	1/2個	170
	汽水	1/2罐	180
	可樂	1/2罐	180
	果汁	1/2杯	120
點心、零食類、其他	養樂多	1瓶	100
	芝麻湯圓	2個	40
	消化餅乾	1片	20
	仙貝	4小包	
	方糖	3顆	15
	葡萄糖錠		15