

# 糖尿病老人營養

糖尿病的飲食主要是配合藥物治療，均衡攝取六大類食物，吃的適量，就可以使血糖控制適宜。

隨著醫療的發達，目前社會人口呈現老化的現象，而許多國內外的流行病學調查都已確認糖尿病的盛行率是隨著年齡增高而增加，目前統計65歲以上老年人糖尿病的盛行率約為20%。

在老化的過程中，身體器官和生理都發生變化，使得老年糖尿病患的日常生活品質大大受到影響，所以除了配合一般糖尿病飲食原則外，糖尿病老人的飲食還必須做些許調整，才能獲得適當的營養，保持健康的身體。

## 糖尿病老人的營養建議

糖尿病老人通常合併多種疾病，如高血脂、高血壓、腎臟病等，日常生活中會使用到許多不同種類的藥物，而有些藥物的副作用會影響到味覺及食慾，再加上原本生理功能的退化，使得糖尿病老人經常出現食慾不振、重口味、咀嚼不佳，喜吃肥肉、水分攝取少等情形，長期下來，這些人可能會因攝取不足或過多而造成體重過輕或過重、便秘等營養問題。

另外，有些人錯誤的觀念，認為糖尿病只要少吃點血糖就可控制好，而隨意吃吃（有吃就好），或甚至於一天只吃兩餐，長期下來只見體重一直往下掉，血糖控制仍不見好轉；有的卻認為因為有藥物的控制就不必忌口，使得血糖控制不佳，甚至藥物一直加重，導致體重過重及併發症出現。其實，糖尿病的飲食主要是配合藥物治療，均衡攝取六大類食物，吃的適量，就可以使血糖控制適宜。

以下就常見的糖尿病老人營養問題做飲食建議：

### 體重過輕

原因：

1.味覺退化，食物要求重口味，沒鹹吃不下。

2.食慾不佳，活動量少，沒胃口。

3.咀嚼、吞嚥困難。

### 飲食建議

◎針對味覺退化的老人，可以適當地運用各種食物特性來調理食物，如蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、金針、番茄、香菇、枸杞、檸檬、芥菜、胡椒、白醋、酒、八角、辣椒、花椒、肉桂等。

◎食慾不佳的老人，建議採少量多餐的方式進食，每天除三餐外可增加2~3餐點心。

◎牙齒咀嚼不佳的老人，建議選擇採用豆腐、蛋類、魚類、瘦絞肉、雞胸肉、瓜類蔬菜、麵條等容易咀嚼的食材，或是將食物剁成小塊以便咀嚼。

### 體重過重

原因：

- 1.活動量低。
- 2.咀嚼不佳，喜吃肥肉、皮等較軟的部位。

### 飲食建議

◎鼓勵每天增加活動量，如散步、快走、爬山、太極拳……等

◎肉類避免肥肉、皮等高油脂的部位。

### 便秘

原因：

- 1.牙齒脫落，蔬菜不好咀嚼，纖維攝取少。
- 2.怕水果太酸、太甜而不敢吃，纖維攝取少。
- 3.擔心常跑廁所，水分喝的少。

### 飲食建議

◎牙齒不好的老人，建議可將蔬菜、水果打成汁，連同渣一起喝下。（水果一次量不宜太多，一次以拳頭大小一顆為宜）。

◎以纖維含量高的糙米飯、雜糧飯、燕麥片、全麥麵包等當作主食來源，增加纖維攝取。

◎蔬菜方面可選擇嫩葉或瓜類蔬菜較好咀嚼；水果方面不限種類，不用因太甜擔心血糖上升而不吃，可選擇木瓜半顆、葡萄13顆、香蕉半根等。

◎盡量白天多喝開水，每天至少1500~2000c.c.（約6~8杯）。

## 預防低血糖發生

很多糖尿病病患都擔心血糖值過高，其實血糖值過低也令人害怕，低血糖常發生於藥物與飲食配合不當時。當血糖值<70mg/dl稱之為低血糖，低血糖可能有發抖、冒冷汗、肚子餓、心跳加快、頭痛、精神無法集中等症狀，更嚴重者可能導致低血糖昏迷。

低血糖發生在老年糖尿病患者的原因可能為(1)老年人器官機能逐漸減退，對藥物代謝產生障礙。(2)老年人常合併許多其他疾病，同時服用別種藥物而影響降血糖藥物的代謝和吸收。(3)糖尿病神經病變使得對低血糖的警覺性降低。

除了生理的因素外，有些不正確的觀念也會使老人家產生低血糖，例如：他們認為「藥一定要按時吃（針要按時打），可是飯吃越少越好」或「我平常血糖都那麼高，哪可能會發生低血糖！」而對低血糖掉以輕心。

### 低血糖的處理

1. 當有低血糖症狀發生時，最好先測量血糖

值。

2. 當意識清楚時，先給予含15公克醣類的食物，15分鐘後再測一次血糖，視情況決定是否再給含醣食物。

3. 若已昏迷則不給予任何食物，以免噎到或阻

塞呼吸道，應立即送醫處理。

含15公克醣類食物：3顆方糖、半杯(120c.c.)果汁、1湯匙蜂蜜、葡萄乾2湯匙、3匙麥片、半杯(120c.c.)汽水。

糖尿病老人不論是使用藥物或施打胰島素，重要的是要攝取足夠的營養，每天配合藥物治療定時定量攝取食物、養成定期量測血糖的習慣、適度的運動，並保持輕鬆的心情，如此一來血糖值就可控制在良好的範圍。 

## 三絲豆腐湯

材料：豆腐1盒、香菇3朵、榨菜40公克、紅蘿蔔60公克。

調味料：鹽、香油少許。

烹調方法：

1. 香菇泡軟與榨菜、紅蘿蔔、豆腐洗淨切絲。
2. 水煮開後放入榨菜、紅蘿蔔與香菇約煮5分鐘，最後加入豆腐與調味料，續煮1分鐘，再淋上香油即可。

P.S. 香菇普林含量高，患有尿酸患者不宜添加。

## 苦瓜鑲肉

材料：苦瓜1條、蔥薑各1支、絞肉300克、紅蘿蔔50克、香菜末少許。

調味料：醬油、太白粉、鹽、麻油少許。

烹調方法：

1. 苦瓜洗淨，切約2公分圈狀，去籽。
2. 紅蘿蔔、蔥、薑洗淨去皮、切末，放入碗中，加入絞肉及調味料攪拌均勻，填入苦瓜內，盛裝於盤中。
3. 鍋中到入適量麻油燒熱，爆香薑末，加入適量水煮滾，淋在苦瓜上，連盤放進蒸鍋中，蒸15分鐘後取出，灑上香菜末即可。

P.S. 不吃苦瓜者，可將苦瓜換成大黃瓜。

## 示範菜單

## 豐年叢書 健康養生系列

### 頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病人的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



### 頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集  
合買350元

豐年社 台北市溫州街14號 郵發：00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）  
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591