

糖尿病喚醒您走向健康的人生

張先生最近發現自己有口渴、尿多的現象，且發現家中馬桶上有螞蟻，由於母親有糖尿病，心中一驚，心想「難道我也得到糖尿病了嗎？」懷著不安的心情，張先生至醫院新陳代謝科掛號，經醫師安排抽血檢查後，果真是得到了糖尿病。醫師先幫張先生掛了營養師門診，請病人至營養師門診了解飲食上應該要注意的事項，之後再回診。張先生帶著不安及被剝奪的感覺去營養門診，心中不斷出現「我可以吃什麼？甜的不能吃？不能外食？」人生變黑白了，不能隨心所欲的吃，心情真是差到極點。

您被診斷為糖尿病時，是否有與張先生一樣的想法呢？有人的想法為糖尿病讓他提早過健康的人生，因生活作息與飲食都改變成健康的模式，所以要感謝糖尿病。當然也有適應不良的人說，糖尿病讓他的人生變色。不管是哪一種，只要接受了，就會有不一樣的變化。接受了這個疾病後，任何改變都會是您想要做的；若無法接受時，任何的改變都是不悅的。其實糖尿病飲食就是健康的飲食，全家人都可一起攝取的食物，並不需要特別烹調不一樣的食物，糖尿病病人只要在份量上注意即可。一旦您掌握了健康飲食原則，您可以放鬆吃各式各樣的食物。

只要了解下列的基本原則，相信可幫助您掌握好您的糖尿病，擁有彩色的人生。

1. 維持體重在理想或合理的範圍：

建議將身體質量指數（BMI）維持在正常範圍 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

身體質量指數（Body Mass Index）= 體重（公斤） \div 身高²（公尺）

例如 160 公分（1.6 公尺），體重 52 公斤，身體質量指數= $52 \div 1.6 \div 1.6 = 20.3$

健康體重= 身高²（公尺） $\times 22 = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$

健康體重的範圍（健康體重的上下 10%）= $56.3 \times 0.9 \sim 56.3 \times 1.1 = 50.6 \sim 61.9$

2. 認識醣類：

醣類是影響血糖最主要的營養素，含醣食物會使血糖上升，了解所攝取醣類食物及設定可以吃的醣類，可以幫助您將血糖控制在目標值內。主要醣類食物的來源為全

穀根莖類、水果類及奶類。全穀根莖類的食物為飯、麵包、麵條、燕麥、地瓜等食物，只要口感吃起來鬆鬆的食物大都是屬於此類；水果類為水果及果汁；奶類包括奶類、優格及奶製品。當然含糖甜食及飲料也都算是含醣食物，如汽水、含糖果汁、蛋糕、餅乾、糖果等；青菜也是含醣食物，但因其纖維質含量豐富，因此不需計算在醣量中，是可以多吃的食物。每餐該吃多少醣量呢？一般建議男性每天全穀根莖約為 10-12 份（每餐 3-4 份，大約是 8 分至 1 碗的量），女性則是 8-10 份（每餐 2-3 份，大約是 0.5-8 分碗的量），每日水果 2 份，青菜 3 份以上。詳細的量建議可找營養師為您量身打造。（臺大醫院營養門診時間為星期一至五上下午及星期六上午）

3. 練習食物代換：

先熟悉食物的分類和份量，且依自己的飲食計劃在家多練習食物代換，以方便在外用餐時選擇適當的食物種類和份量。

4. 升糖指數（Glycemic Index；GI）是一個用來衡量不同碳水化合物，對於血糖濃度影響的一種相對程度指數。指數愈高的食物，表示在攝食相同重量的碳水化合物後，血糖濃度升高的速度相對的比較快。愈容易被消化的碳水化合物，GI 值也就愈高，如蔗糖、麥芽糖等；而愈複雜的碳水化合物，如蔬菜及全穀類，因富含纖維質，較難被消化、分解及吸收，所以升糖指數也就比較低。低升糖指數的食物對血糖控制是比較有幫助的。纖維質含量高的食物升糖指數都是比較低，所以建議多選擇全穀類的食物，但仍須留意攝取份量與烹調加工方式。升糖指數可以分為高（GI \geq 70）、中（GI 值 56-69）及低（GI \leq 55）。醣類的總量還是最重要的，當醣總量控制好後，血糖仍控制不理想時，可搭配升糖指數一起來幫助血糖控制。各種食物升糖指數見表一。

5. 肚子餓或吃不飽時可選擇低熱量食物，既可填飽肚子，又具有滿足感。可隨意攝取的食物，如蔬菜、大蕃茄、低熱量可樂（健怡）、無糖的咖啡及茶、無糖或代糖做的果凍、洋菜、愛玉、仙草、蒟蒻、白木耳等低熱量食物。

6. 適量的蛋白質食物：

蛋白質不像醣類食物會立即影響血糖，在用餐時應搭配肉、魚、豆製品、蛋等蛋白質食物一起食用，以維持營養均衡及血糖平衡。蛋白質食物選擇上，建議減少牛肉、

豬肉、羊肉的攝取，多選擇雞肉、魚類、黃豆類。

7. **減少飽和脂肪的食物**：勿使用動物性油脂來烹調食物，例如：豬油、牛油、雞油以及人造奶油，改用單元不飽和脂肪酸較高的植物性油脂來烹調食物，例如：芥花油、橄欖油、苦茶油、花生油等。避免攝取烤酥油、椰子油、人造奶油、奶精等不利於健康的油脂（反式脂肪）。
8. **哪些食物可使糖尿病患者更加健康呢？**

食物中富含鈣、鉀、膳食纖維、鎂、胡蘿蔔素、維生素 A、C、E 等營養素，對糖尿病患來說都是有益的超級食物。美國糖尿病學會推薦有益糖尿病的超級食物：豆類、深色綠葉蔬菜、柑橘類水果、地瓜、漿果（藍莓、草莓等）、蕃茄、高 ω -3 脂肪酸的魚（鮭魚、鯖魚）、全穀物、脫脂牛奶和無糖優酪乳、堅果。但仍須按照營養師所建議的份量來攝取。

糖尿病友只要按照自己可食份量，挑選適合的食物，在有限制下仍可愉快享受食物所帶來的美好感覺。民眾若想了解自己是否有糖尿病，可至家醫科及內科接受檢查，糖尿病的控制是需要飲食、運動及藥物三方面的配合，飲食控制部分，可掛營養門診接受營養師為您量身訂做適合您的飲食計畫，如此一來就可享受彩色的糖尿病的人生。

營養室營養師 彭惠鈺