

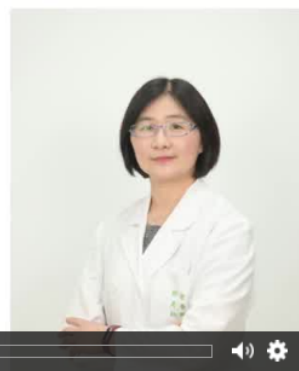
## 【健康營養補給站】糖尿病人的減醣飲食

食

# 糖尿病人的減醣飲食



彭惠鈺營養師



碳水化合物（醣）是主要影響血糖的營養素，經由適當調整醣量，可以達到良好的控制血糖。碳水化合物分為單醣：常見的為葡萄糖、果糖、半乳糖；雙醣：麥芽糖醣、蔗糖、乳糖；寡醣：菊糖、果寡糖、木寡糖；多醣類：分為消化性多醣（澱粉、糊精、肝醣）、非消化性醣類（纖維素、半纖維素）；糖醇類，如木糖醇、甘露糖醇等。六大類食物中以全穀雜糧、水果類及乳品類是主要影響血糖的食物，因其主要的營養素為碳水化合物（醣類），另外青

菜也是含醣食物，但主要成分是多醣類中的纖維素，可延緩血糖上升的速度，幫助血糖的穩定，當攝取量多時，如每餐吃到 3 份青菜（煮熟的 1.5 碗）也會將其算在醣類食物中。

107 年國民健康署公布的新版「每日飲食指南」，建議每人每日攝取的醣類應占總攝取熱量的 50 至 60%，其餘的為蛋白質 10 至 20%、脂質 20 至 30%。第八版國人膳食營養素參考攝取量中建議的碳水化合物參考攝取量，是根據大腦所需的葡萄糖需要量而制定（建議 1 至 70 歲以上碳水化合物每日建議攝取量為 130 公克。如果要減醣控制血糖，建議依個人需求來做調整的。一份醣=15 公克醣=1/4 碗飯=1 碗鬆鬆的水果或 1 個棒球大小的水果=1 份奶類（240 C.C.），每 1 份醣如全穀類、水果類及乳品類重量都是不同的，可參考國民健康署的食物代換表。

低醣的飲食方式被定義為將醣類減少到總熱量的 26–45%。如果以 1500 大卡為例，每日醣占 40%的話，每日醣量為 150 公克（包含全穀雜糧、水果類、奶類、青菜），醣份量約為每日 10 份，就是每日全穀雜糧 6 份、水果 2 份、奶類 1 份及青菜 3 份。當醣量減少時，蛋白質及油脂量會增加，如果腎臟功能不佳或血脂肪

異常者，需特別注意。

## 減醣飲食的原則

1. 主要減少的是單醣及雙醣或精緻糖類食物，如含糖飲料或甜點等。
2. 高纖：增加青菜或以全穀當成主食來源，可增加纖維量。
3. 優質蛋白質食物及好油：建議以豆魚為主要蛋白質來源，如豆腐、豆漿或黃豆，選擇鮭魚及鯖魚等，選擇植物油或堅果類為主要油脂來源，醣類減少會增加蛋白質及油脂量，所以需挑選優質蛋白質及好油，另須注意腎臟功能及監測血脂肪值。

除了醣類份量外，飲食順序也很重要，若先吃蛋白質食物可促進 GLP-1（腸泌素）的分泌，進而促進胰島素的分泌，纖維先吃也可延緩血糖上升，因此青菜及蛋白質食物吃後 5 分鐘再吃醣類食物，可幫助控制餐後血糖。

若要執行減醣飲食，可以國人膳食營養素碳水化合物建議參考攝取量之 130 公克，或以醣類占每日 26-45% 做為醣類需求的參考。固定每餐醣量及注意醣類食物來源，以高纖維的全穀為主食來源，並攝取足夠的青菜，每日至少 1.5 碗以上。增加食物複雜性，糖尿病友的每餐都要有青菜+蛋白質+油脂+醣類食物的組合，若每餐只有醣類則會讓血糖起伏太大，調整進食順序，搭配運動及藥物，即可維持血糖穩定。

營養室營養師 彭惠鈺