

## 【健康營養補給站】第 1 型糖尿病醣類計算

### 第 1 型糖尿病 醣類計算



林子瑄 營養師

第 1 型糖尿病屬於自體免疫疾病，這些病人的胰島細胞被破壞，與遺傳、環境及免疫系統息息相關，需要終身胰島素治療。對於第 1 型糖尿病人而言，每餐都需要根據飲食和血糖高低來調整胰島素劑量。接受營養評估及衛教是第 1 型糖尿病整體治療計畫中，不可或缺的一部分，建議所有病人都需要轉介營養師，學習認識食物種類及醣類計算。研究顯示經過營養師衛教後，第 1 型糖尿病人約可以降低糖化血色素 1-1.9%。

六大類食物包含全穀雜糧類、水果類、奶類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、油脂類。主要含醣的食物有三類，分別為全穀雜糧類、水果類、奶類。醣類攝取量是依照均衡飲食設計，

以提供孩童正常生長發育。

一份醣類是指食物含有 15 公克醣類，以下為含醣類食物的介紹：

- **全穀雜糧類**：平時常被作為主食的米飯、麵條、麵包，另外馬鈴薯、紅豆、玉米等根莖類，也都屬於全穀雜糧類，不是蔬菜或是蛋白質類。一份全穀雜糧類，含有 15 公克的醣類，例如：40 公克飯、60 公克熟麵條、55 公克甘藷、90 公克馬鈴薯、85 公克玉米粒、50 公克熟紅豆。
- **奶類**：國民健康署建議國人每天攝取 1-2 杯奶類補充足夠的鈣質。一份乳品類為 300 毫升牛奶，但乳酪片 1 片或是 20 公克乳酪絲，醣類僅有 0.5-1 公克，其醣類量可以不需要計算。
- **水果類**：經常被誤認為不能攝取的食物種類，因為吃起來很甜，怕影響血糖。其實只要能掌控份量概念，任何水果都可以適量食用。水果含豐富維生素、礦物質、植化素、膳食纖維等，每日建議攝取量為兩份，

每次不超過一份。水果類一份，含有 15 公克的醣類，其可食重量依照水果種類而不同，建議依照食物代換表來秤重，例如：70 公克香蕉、155 公克芭樂、130 公克蘋果。

良好的飲食習慣及均衡飲食，對所有人都很重要。對於第 1 型糖尿病人，熟悉醣類份量計算和胰島素調整是控制血糖的基礎，飲食及胰島素劑量不是一成不變，善用周圍的輔助工具，例如電子秤、有刻度的容器、量匙等，經驗累積後你我都能成為控醣達人！

營養室營養師 林子瑄