

糖尿病飲食



花蓮慈濟醫院 營養科 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13089/13087

E9R2872093-04

105年8月

一、營養治療目標

- 1.維持正常的血糖值或是接近正常血糖，能降低糖尿病併發症。

| | |
|-------------|-----------|
| 飯前血漿血糖 | <130mg/dl |
| 飯後兩小時血糖 | <180mg/dl |
| 糖化血色(HbA1C) | <7.0% |

- 2.維持標準血脂肪

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| 總膽固醇(TCH) | < 200mg/dl |
| 低密度脂蛋白 膽固醇(LDL-C) | < 100mg/dl |
| 高密度脂蛋白 膽固醇(HDL-C) | 女生 >50mg/dl 男生 >40mg/dl |
| 三酸甘油酯(TG) | <150mg/dl |

Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014

- 3.維持血壓標準:小於
130/80mmHg/dL。

- 4.預防慢性併發症：調整適當營養素攝取、預防或治療肥胖、心血管疾病、高血壓及腎臟病變。

二、飲食原則

- 1.糖尿病飲食是健康均衡的飲食，依營養師建議適量攝取六大類食物。是全家人可以一起食用的飲食內容，不需要為糖尿病病患特別烹調食物。
- 2.控制每日所吃的食物份量是比選擇食物的總類，是對血糖控制更為重要。
- 3.認識含有醣類(碳水化合物)食物的種類。主食類、奶類、水果類做好這三大類之間的替換，並且養成定量攝取含醣類食物的習慣，就可輕鬆控制好血糖。
- 4.用餐定時定量。

三、六大類食物份量表

1.建議一天熱量_____大卡

2.全穀根莖類(70大卡/份)

每份含有15克碳水化合物

* 一天_____餐_____點，

早餐_____碗/午餐_____碗/晚餐_____碗

下列(含4份穀類份量)有60g醣類

=白飯/糙米/五穀飯1碗(200g)

=白粥500g/熟麵條240g/冬粉2把

/米粉/米苔目2碗/拉麵100g

/乾麵線100克

=饅頭1個(120g)=吐司2片(100g)

=波蘿麵包80克=水餃皮12張

=地瓜220克=燒餅1個

下列(含1份穀類份量)有15g醣類

=蘿蔔糕1塊(50g)=小湯圓10顆(30g)

=爆米花1碗(15g)=麥片3湯匙(20g)

=油條1/3個=小餐包1個(25g)

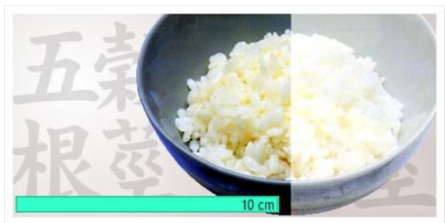
=蘇打餅3小片(20g)=栗子40g(6粒)

=綠豆/紅豆/薏仁/蓮子20g

=芋頭55g=山藥/南瓜/蓮藕100g

=馬鈴薯90g

全穀根莖類 一份圖片



飯 50g
熱量：71Kcal
蛋白質：1.4g
脂肪：0.1g
醣類：15.5g
膳食纖維：0.09g



油麵45克
熱量：72Kcal
蛋白質：2.5g
脂肪：0.7g
醣類：14.1g
膳食纖維：0.27g



冷凍全麥饅頭 25g
熱量：73Kcal
蛋白質：2.0g
脂肪：1.3g
醣類：13.5g
膳食纖維：0.90g



白土司 25g
熱量：72Kcal
蛋白質：2.6g
脂肪：1.6g
醣類：12.0g
膳食纖維：0.80g
鈉：94mg



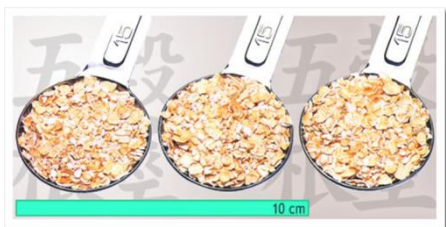
奶酥麵包 20g
(約 1/3 個)
熱量：74Kcal
蛋白質：1.8g
脂肪：3.0g
醣類：10.1g



燒餅 20g
熱量：64Kcal
蛋白質：1.8g
脂肪：1.8g
醣類：10.2g
膳食纖維：0.24g
鈉：92mg

全穀根莖類 一份圖片

燕麥片 20g (3湯匙)
熱量：81Kcal
蛋白質：2.0g
脂肪：2.0g
醣類：14.0g
膳食纖維：1.79g
鉀：69mg
磷：68mg



薏仁 50g(熟)
熱量：76Kcal
蛋白質：2.8g
脂肪：1.2g
醣類：13.4g
膳食纖維：0.44g



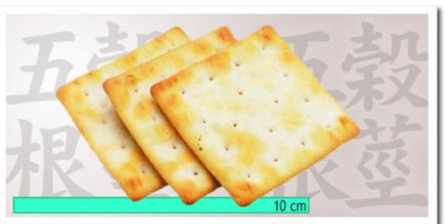
南瓜 100g
熱量：70Kcal
蛋白質：2.7g
脂肪：0.2g
醣類：15.7g
膳食纖維：1.87g



玉米 110g (約 1/3 根)
熱量：72Kcal
蛋白質：2.5g
脂肪：1.2g
醣類：12.6g
膳食纖維：2.99g
鉀：180mg
磷：50mg



蘇打餅乾 20g
(3 片)



蕃薯粉 20g
(2 又 1/3 湯匙)
熱量：71Kcal
蛋白質：0.02g
脂肪：0.04g
醣類：17.8g



3.奶類

每份含有12克碳水化合物



* 一天_____份

鮮奶240c.c.(150大卡)

=全脂奶粉4湯匙

低脂奶240c.c.(120大卡)

=低脂奶粉3匙

脫脂奶240c.c.(80大卡)

=脫脂奶粉3湯匙

低脂奶粉 25g
熱量：106Kcal
蛋白質：8.2g
脂肪：3.0g
醣類：11.4g



奶精 10g
熱量：54Kcal
蛋白質：0.2g
脂肪：3.3g
醣類：6.0g

4.肉.魚.蛋類 * 一天_____份

*低脂肉1份(55大卡)

=瘦肉/雞胸肉/牛腱/文蛤/蝦子1兩

=牡蠣3湯匙=吻仔魚5湯匙

*中脂肉1份(75大卡)

=雞蛋1顆=豬大/小排1兩=雞翅40克

=鱈魚50克=虱目魚/烏魚/肉鯽魚1兩

*高脂肉1份(120大卡)

=秋刀魚1兩=雞心45克

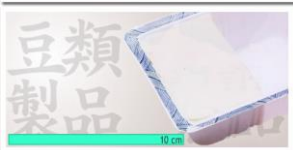
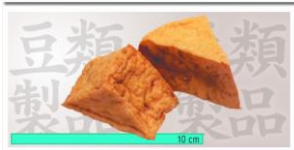
*超高脂肉1份(≥135卡)

=豬蹄膀40克=牛腩45克=香腸40克

=臘肉40克=熱狗50克=五花肉50克

5.豆類 *一天___份

| | |
|------------------|---|
| 低脂 1份 (55大卡) | =豆皮15克、豆包2/3個(濕) =豆漿1杯(260ml) =黃豆20克、毛豆60克 |
| 中脂 1份 (75大卡) | =三角油腐2塊 =干絲、百頁2湯匙 =五香豆乾1 1/2片 =板豆腐2小格 =盒裝豆腐半盒 |
| 高脂 1份 (120大卡) | =麵筋泡20克 |



6.水果類(60大卡/份)

每份含有15克碳水化合物

*一天共___份

餐後 早 午 晚

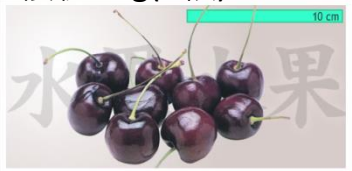
橘子/柳丁1個、葡萄柚3/4個、
白柚2瓣、小文旦半個、
小水梨1顆(150g)/綠棗子2個(130g)、
西瓜250g/哈密瓜195g/約飯碗八分
木瓜120g/鳳梨130g/約飯碗半碗
水蜜桃145g/玫瑰桃120g
加州李100g/1個
仙桃50g(1小個)

水果一份圖片

蓮霧180g,約2個



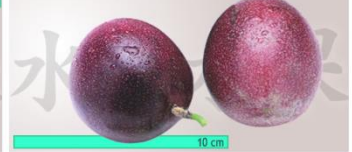
櫻桃80g(9顆)



泰國芭樂1/3個(160g)



百香果 190g, 約2個



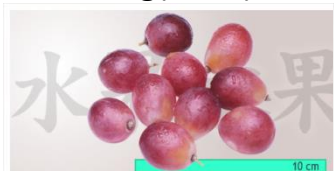
奇異果 125g 約1.5個



蕃茄175g



葡萄100g(13顆)



榴槤 35g (約1/4瓣)



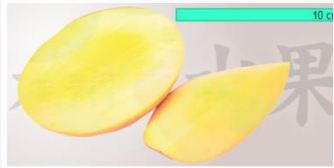
荔枝9顆(100g)



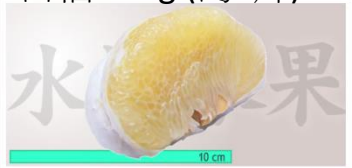
香瓜165g



愛文芒果 225g,約1.5片



白柚 165g (約2片)



香蕉半根



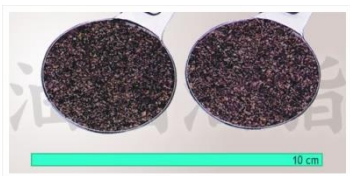
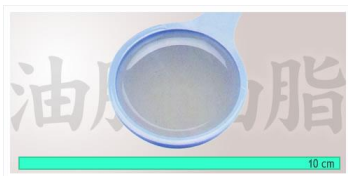
富士蘋果130g



7. 油脂類(45大卡/份)

*一天_____份

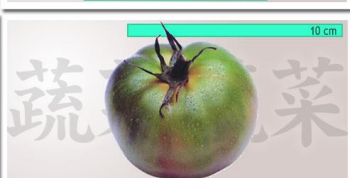
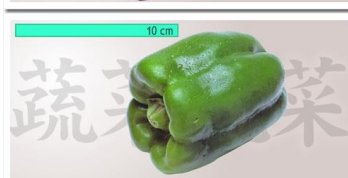
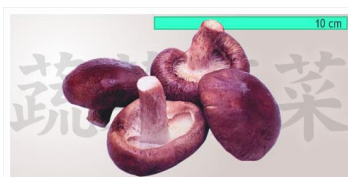
- = 植物油/動物油/奶油 1/3匙免洗湯匙
- = 花生醬/花生粉/杏仁粉 1匙免洗湯匙
- = 沙拉醬/芝麻醬 /沙茶醬 1/2匙免洗湯匙
- = 生核桃仁/開心果/杏仁果 1匙
- = 花生/瓜子 2匙 = 20克酪梨



8. 蔬菜類一份(25大卡/份)

*一天_____份

- 冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、小黃瓜、大蕃茄、白蘿蔔、海帶、黃豆芽、綠豆芽、花椰菜、洋蔥、韭菜、高麗菜、芥蘭菜、地瓜葉、竹筍、香菇、海藻、金針菇等各式根莖及葉菜類蔬菜
- = 可食量100公克 = 每份煮熟後約半碗



四、酒精當量

- 1.男生一天建議不超過二份。
- 2.女生一天建議不超過一份。
- 3.孕婦、胰臟炎、進行性神經病變、高三酸甘油酯血症、脂肪肝者避免喝酒。
- 4.一份酒精當量份量如下：

| 一份 90大卡 | 酒精 濃度 | 種類 |
|------------|----------|--------------------------|
| 24毫升 | 54% | 玉山高粱酒、玉山茅台酒 |
| 30毫升 | 43.5% | 竹葉青酒 |
| 32毫升 | 40% | 白蘭地、威士忌、琴酒、伏特加、陳年高粱酒、玉露酒 |
| 38毫升 | 34% | 米酒頭、雙鹿五加皮龍鳳酒 |
| 45毫升 | 28.5% | 蔘茸酒、鹿茸酒 |
| 66毫升 | 19.5% | 稻香米酒 |
| 80毫升 | 16% | 紹興酒、花雕酒 |
| 86毫升 | 15% | 紅露酒、清酒 |
| 122毫升 | 10.5% | 特級紅葡萄酒、白葡萄酒、玫瑰紅酒 |
| 286毫升 | 4.5% | 台灣啤酒 |

伍、營養標示

- 1.注意營養標示中的“碳水化合物”
- 2.下方營養標示:碳水化合物總共78克

每份30公克(本包裝含4份)

熱量 140大卡

蛋白質 2公克

脂肪 6公克

★碳水化合物 19.5公克

六、小叮嚀

1. 低血糖情況處理: 血糖值低於70mg/dl ; 食用 15~20克含糖分的食物或飲料 , 吃完後15~20分鐘若低血糖症狀消除即可 ; 若沒有再吃一次

15~20克糖分的食物份量

| | |
|-------|-----------|
| 葡萄糖錠劑 | 3~4錠 |
| 方糖 | 3-4顆 |
| 糖果 | 8~10顆 |
| 葡萄乾 | 2大匙 |
| 汽水 | 120~180ml |
| 果汁 | 120~180ml |

方糖
15g



蜂蜜
20g



2. 適度運動: 可幫助控制血壓、血糖、血脂肪。最安全的運動時間是飯後60~90分鐘, 可以預防餐後高血糖及避免運動性低血糖發生。避免在注射胰島素後馬上運動。

3. 遵從醫師指示服藥, 避免自行停藥。

(食品圖鑑來源: FDA食品藥物消費者知識服務網)

糖尿病飲食 姓名: _____ 日期: _____

1. () 糖尿病飲食是健康均衡的飲食。
2. () 糖尿病病人只有吃起來是甜甜的食物不可以吃以外, 其他食物都可以隨意攝取。
3. () 只有白飯要控制份量。
4. () 吃了多少, 是要比吃什麼食物還要重要。
5. () 不可在注射胰島素後, 立即運動。