糖尿病饮食原则建议

版本 V1/日期 10602

饮食原则建议：

1. 养成定时定量的饮食习惯。
2. 应多摄取低升糖指数(GI)食物，如新鲜蔬菜,低甜度水果,全谷类，优质蛋白质食物
3. 选用富含纤维质的食物，如：未加工的豆类、蔬菜、水果及全谷类，可延缓血糖的升高。
4. 炒菜用油宜选择单元不饱和脂肪酸高者，如：橄榄油、苦茶油等；少用饱和脂肪酸含量高者，如：猪油、牛油、鸡油、奶油等
5. 烹调宜采用清蒸、水煮、凉拌、炖、卤等方式。
6. 食物调味宜清淡，不可吃太咸。
7. 少吃富含精制糖类的食物，如：糖果、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装或盒装的果汁、加糖蜜饯、中西式点心，如：面包、蛋糕、月饼、年糕、麻糬、咖哩饺、鸡卷等，应尽量少食用。
8. 少吃油炸、油煎或油酥及猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等含油脂高的食物。
9. 少吃胆固醇含量高的食物，如：内脏（脑、肝、腰子等）、蟹黄、鱼卵等。
10. 不酗酒，若应酬需饮酒时，要限量饮用，并应避免空腹喝酒。
11. 注射胰岛素或口服降血糖药物的患者，应特别注意在延缓用餐时，可事先进食少许点心（如一份主食类），或随身携带糖果，以防止低血糖的发生。
12. 嗜甜食者，可选用天然甜味剂，如：菊糖

日常生活建议事项：

1. 勤测血糖，并作记录。
2. 多吃五谷杂粮、深海鱼肉等，不要喝太甜的果汁，会瞬间增高血糖。
3. 戒烟：吸烟会造成血管内皮细胞受损、血压上升,导致动脉硬化。
4. 控制体重：尽量将 BMI 控制在 18.5~24，男性腰围小于 90 公分，女性则是 80 公分。
5. 适度运动：每天至少做 30 分钟以上，可依照自己身体状况选择做适当的运动，参考如下：
   ①、有氧运动（温和型），例如:快走、游泳、舞蹈、骑脚踏车…等。
   ②、伸展训练：可以帮助放松肌肉，预防酸痛，改善肌肉灵活度，并且降低发生肌肉伤害的风险，例如：腿肌伸展、瑜珈、太极拳、皮拉提斯等。
6. 维持理想体重。肥胖患者如能减轻体重，将有助于病情稳定。

＊糖尿病患的运动方式需视服药状况而做调整。一般而言，对非胰岛素依赖型肥胖者可以增加运动帮助体重控制，所以运动前后不需要额外摄取食物。然而，使用胰岛素的患者，应注意运动时食物的补充，以避免低血糖的发生。

糖尿病的控制目标有：

1. 糖化血色素（HbA1C）需控制在 7.0 以下。
2. 饭前血糖控制在 90~130 mg/dl。
3. 饭后血糖不要超过 180 mg/dl。
4. 血压之收缩压不要超过 130 mmHg；舒张压不要超过 80 mmHg。
5. 低密度血脂蛋白（LDL）不要超过 100 mg/dl；高密度血脂蛋白（HDL）不要低于 45 mg/dl；三酸甘油脂（TG）要低于 150 mg/dl。

医疗检测建议：

1. 第二型糖尿病体质分析
2. 阳光维生素 D 健康评估
3. 中风与叶酸代谢基因
4. 颈动脉内膜厚度超音波检查
5. 定期检测糖化血色素（HbA1C）、肾功能、胆固醇