

糖尿病飲食原則

我的每日飲食份量：

全穀根莖 (份)	水果 (份)	低脂奶 (粉) (匙或杯)	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜 (碗或碟)	油脂類 (份)
					

一、什麼是糖尿病？

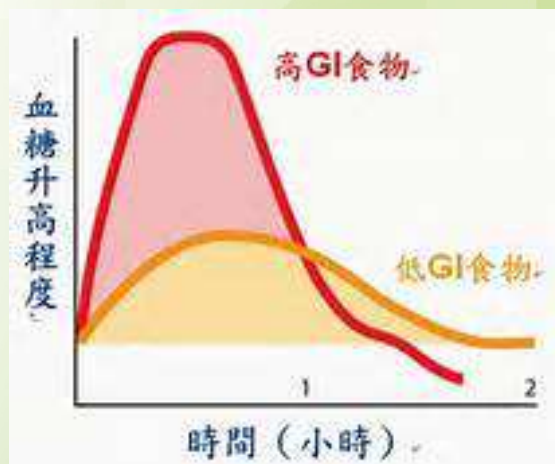
身體組織細胞對醣類的利用能力減低，甚至完全不能利用，醣分子堆積在血液中，同時脂肪及蛋白質的代謝也隨之受影響。

二、導致糖尿病的原因？

肥胖、飲食習慣不佳、運動不足、壓力、長期的礦物質(鎂、鋅、鉻)缺乏、遺傳因子、病毒破壞胰臟細胞等皆會導致糖尿病的發生。

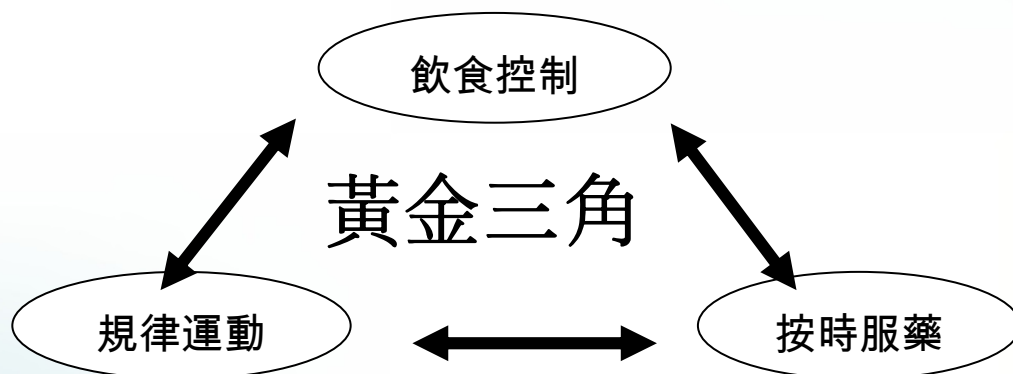
三、什麼是糖化血色素(HbA1C)-血糖成績單？

紅血球內的血紅素與葡萄糖結合(糖化)，形成所謂的糖化血色素。因為紅血球在體內生命期約3個月，故可藉由血紅素被葡萄糖附著的比例間接反映病友前三個月的血糖控制情況。



三、糖尿病控制『黃金三角』

飲食+藥物+運動，缺一不可



二、糖尿病飲食原則：

- (1)和營養師訂定『個別化』飲食計畫，並執行，飲食控制的持續是經由不斷的討論修正量身訂做。
- (2)維持理想體重，體重過重者，適度的減重有利於血糖的控制。
- (3)足夠的纖維攝取有助於飯後血糖的控制。
- (4)吃飯順序的改變：蔬菜類→豆魚肉蛋類→五穀根莖類
- (5)盡量減少富含飽和性脂肪酸的食物攝取(如：肥肉、皮、動物性脂肪等)、棕櫚油、椰子油。
- (6)減少加工食品(如：香腸、貢丸、火鍋料等)的攝取。
- (7)乳品以低脂鮮奶(奶粉)最佳，避免調味乳的選擇。
- (8)烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油。
- (9)嗜甜者，可選用代糖當甜味劑。
- (10)適量飲酒。避免空腹飲酒造成低血糖。
- (11)規律運動。每周 3-4 次、每次 30-60 分鐘。
血糖控制不佳(大於 250-300mg/dl)者需待血糖控制改善後再運動。
- (12)定時定量，避免誤餐或空腹吃藥。隨身攜帶糖果或餅乾備用。

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

護理人員告訴我有關於『糖尿病飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂

隨堂測驗

1. () 足夠的纖維攝取有助於飯後血糖的控制
2. () 糖尿病病人應定時定量，避免誤餐或空腹吃藥。隨身攜帶糖果或餅乾備用。
3. () 地瓜、南瓜、山藥是蔬菜類，可以多吃
4. () 規律運動有助於血糖控制
5. () 牛奶不甜，不會影響血糖

.....
護理人員告訴我有關於『糖尿病飲食』的資訊，我已了解。

日期：

分數：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂