

# 2024 年最佳糖尿病飲食

## (Best Diabetes Diets 2024)

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

美國新聞與世界報導 (U.S. News & World Report) 選出 2024 年最佳 10 種糖尿病飲食榜單(Best Diabetes Diets 2024 top 10)，分別為地中海飲食、得舒飲食、彈性素食飲食、麥得飲食、純素飲食、體重觀察者飲食、梅約診所飲食、生酮飲食(The Ketogenic Diet)、奧尼什飲食(Ornish Diet)及原始飲食(The Paleo Diet)。

這些飲食模式的重點各有不同，建議由專科醫師或營養師，須根據患者自身情況，選擇適合的飲食方式。

### 糖尿病 2024 年最佳 10 種建議飲食簡單介紹如下：

#### 01 地中海飲食 (Mediterranean Diet)

地中海飲食以蔬菜、水果、魚類、堅果、全穀物、豆類和橄欖油為主。研究指出，地中海飲食可以降低患慢性疾病的風險，包括心臟病和第二型糖尿病。

#### 飲食要點

- 每天吃蔬菜、水果、魚類、堅果、全穀物、豆類和橄欖油
- 每週至少吃 2 次魚類和海鮮
- 適量食用家禽、雞蛋、乳酪和優酪乳
- 儘量避免食用紅肉和甜食
- 偶爾可以喝一杯紅酒

## 注意人群

地中海飲食安全性高，老年人、兒童和孕婦也可採用。但是罹患腎臟疾病或任何其他可能導致電解質紊亂疾病的患者，需要在醫師指導下更換飲食內容。

## 02 得舒飲食 (DASH Diet)

得舒飲食是由美國一項大型高血壓防治計畫發展而來，除了降低血壓、預防高血壓外，還能輔助減重、預防癌症、改善腎臟健康及血糖控制。

### 飲食要點

- 增加纖維和有益於心臟健康的礦物質（包括鈣、鉀和鎂）攝取，同時減少鈉和飽和脂肪酸（如肥肉）的攝取
- 每餐加入水果或蔬菜，補充全穀類、瘦肉和低脂乳製品
- 每日飲食中的鈉攝入量低於 2.3g，並逐漸降低到每日 1.5g
- 每週進行 2 次或更多無肉餐
- 以杏仁、山核桃或其他堅果取代馬鈴薯片
- 盡可能從白麵粉改用全麥麵粉

### 注意人群

得舒飲食對於大多數成年人來說是一個健康的選擇，除非需要限制某種特定營養素的攝入。例如；腎臟疾病患者可能需要低鉀飲食，則需要營養師或醫師指導下進行飲食調配。

## 03 彈性素食 (Flexitarian Diet)

彈性素食，也稱為半素食飲食，其核心是“靈活”和“素食”，即不必嚴格遵循素食飲食，可以在大部分時間下選擇素食，但在特殊場合下仍然可以享用肉類。

### 飲食要點

- 鼓勵多攝入植物性食物，如豆腐、水果、蔬菜、乳製品，並根據自身情況靈活調整，可以適當攝入肉類
- 推薦非肉類蛋白質，如豆類、豌豆或雞蛋
- 逐漸減少肉類並增加每週無肉天數
- 推薦用植物性肉類替代品代替傳統肉類，比如人造肉素食漢堡

### 注意人群

孕婦、糖尿病或其他慢性疾病患者得在醫師或營養師指導下，進行飲食模式調整。

## 04 麥得飲食，又稱為健腦飲食 (MIND Diet)

健腦飲食結合了得舒飲食和地中海飲食的特點，期待更好的地改善大腦健康，降低認知功能障礙風險。

### 飲食要點

- 每天食用綠葉蔬菜、全穀物和其他蔬菜
- 每週至少食用 2 次家禽肉類和漿果，如草莓、藍莓、覆盆子和黑莓等
- 增加堅果的攝入量，每隔一天食用半份豆類食物
- 每週至少吃 1 次魚
- 食用油首選特級初榨橄欖油，每天 2 湯匙

- 每週紅肉和香腸等肉製品不超過 4 份
- 每週糖果或糕點不超過 5 次
- 儘量避免全脂乳酪

## 05 純素飲食 (Vegan Diet)

遵循純素飲食意味著每天只能從植物性食物中獲取營養，不食用任何動物性食物，如肉類、乳製品和雞蛋。

### 飲食要點

- 只食用植物性食物，如全穀物、蔬菜、水果、豆類、種子和堅果等
- 避免所有動物性食物，明膠和蜂蜜也不行
- 一些超加工零食，如薯片和餅乾，雖然是純素的，但不屬於健康純素飲食，應盡可能避免

### 注意人群

純素飲食無法提供人體需要的所有營養，因此選擇之前一定要慎重，尤其是妊娠期間，或糖尿病患者，使用純素，請先與營養師討論飲食內容。

## 06 體重觀察者飲食 (Weight Watchers Diet)

體重觀察者飲食模式是對 355,000 種食物標記不同積分：食物中飽和脂肪及糖分含量越高積分值就越高，蛋白質含量越高分值就越低，參與者通過消耗積分來控制飲食種類。只要積分預算足夠，可以吃任何自己想吃的食物。

### 低積分食物推薦

水果、非澱粉類蔬菜、豆類、全穀物、魚、貝類、家禽、蛋、低脂乳製品。

## 注意人群

飲食失調及 18 歲以下人群禁止採用。

## 07 梅約診所飲食 (Mayo Clinic Diet)

梅約診所飲食是一項為期 12 周的健康飲食計畫，利用實證科學行為養成健康的生活習慣。

### 飲食要點

該計畫的前兩周著重於改變影響體重的生活習慣，養成 10 種健康習慣並改掉 5 個不良習慣，不必計算卡路里，可以隨心所欲食用水果和蔬菜；該計畫的第二階段著重於養成並堅持一種健康的飲食模式，學習如何做出明智的食物選擇及食用量，同時配合體育鍛煉和健康的生活習慣。

## 注意人群

妊娠婦女謹慎選擇。

## 08 生酮飲食 (Ketogenic Diet)

生酮飲食是一種碳水化合物含量非常低、蛋白質含量適中、脂肪含量高的飲食，通過燃燒脂肪來達成減重。

### 飲食推薦

- 香草和香料
- 低碳水化合物麵條、麵粉等
- 沙丁魚罐頭、金槍魚罐頭
- 茶和咖啡
- 澱粉替代品

## 注意人群

生酮飲食具有引起營養缺乏、腸胃道不適、腎結石、心臟病、肌肉流失、認知能力下降等潛在風險。孕婦未被臨床推薦減肥。兒童、某些類型的癌症患者、心臟病患者、腎臟或肝臟疾病患者以及高強度運動員禁止採用這種飲食。

## 09 Ornish 飲食

Ornish 飲食是一種低脂飲食模式，鼓勵食用各種植物性食物，如水果、蔬菜、全穀物和豆類。

### 飲食要點

- 強調食用健康、植物性食物和天然食物，如未加工的水果、蔬菜、全穀物、豆類、豆製品、脫脂乳製品和天然雞蛋
- 限制動物性食物和加工食品
- 每天攝取 4g 健康脂肪（魚油、亞麻籽油、堅果、種子等）
- 將全脂乳製品換成低脂或脫脂乳製品

## 10 原始飲食 (Paleo Diet)

原始飲食是一種源於舊石器時代早期人類的飲食模式，也就是說，他們不吃哪些食物，參與者也不能吃，包括精製糖、乳製品、豆類和穀物等。

### 飲食要點

- 限制所有穀物、豆類、乳製品和加工食品攝取
- 推薦肉類、魚類、家禽、水果和蔬菜

## 注意人群

有飲食失調史以及骨質疏鬆高風險人群，禁止採取這種飲食模式；也有營養專家指出，該飲食模式不應作為大多數糖尿病患者的長期選擇。

以上介紹 10 種適合糖尿病患者的健康飲食模式，但個人健康狀況不同，飲食習慣差異很大，適合的飲食需求也不一樣。因此最好由醫師或營養師依據個人健康狀況，制定符合個別的飲食模式，才是糖尿病友正確的養生之道。

### 參考資料：

U.S. News & World Report Best Diets Overall 2024 Updated January 1, 2024. <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>



Lee's Clinic