

第二型糖尿病友建議的飲食模式

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

糖尿病因胰島素分泌不足或胰島素阻抗使血糖升高，長期高血糖容易導致失明、腎衰竭、截肢、心臟病和生活品質下降，糖尿病成年人罹患心臟病和中風的風險會增加 2~3 倍，也會增加過早死亡的風險。

正確飲食模式對糖尿病血糖控制的關鍵，因此第二型糖尿病者飲食應調整為符合個人化飲食目標，而並非是給予一套一成不變的菜單或是全盤推翻病友日常固有的飲食習慣，其營養飲食計劃目標是：

1. 強調攝取含各種營養素豐富的食物，並攝食適當份量，達到並維持理想體重、血糖、血壓和血脂目標。
2. 注重個人喜好和文化偏好、個人條件(如年齡、咀嚼力、用藥等)、健康素養和教育水準、取得食物方式與環境，了解改變的意願和行為能力，以及改變的困擾處。
3. 不評判個人飲食，提出保持進食的樂趣的指導計畫。
4. 長期維持健康的飲食模式，而不是集中只注意在特定單一營養素或單一食物。

糖尿病病友飲食計畫三大營養素食物種類選擇

營養素	原則和建議食物種類
碳水化合物	選擇具有營養價值高、高纖的原型食物，如蕃薯、馬鈴薯、玉米、豆子(紅豆、綠豆、皇帝豆等)
蛋白質	有低血糖風險者，避免攝取高蛋白質含量的碳水化合物，如義大利麵、甜不辣、薏仁、蓮子、豌豆仁、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、鷹嘴豆、皇帝豆。
脂質	反式脂肪(如:糕點、麵包)和飽和脂肪(如:高脂肉品)含量越低越好，以單元及多元不飽和脂肪酸取代較佳。



有益於控制糖尿病四種飲食模式

飲食模式	優勢
低碳水化合物飲食 (Low-carbohydrate, LC)	糖化血色素平均下降 0.1~0.5% 體重減少 0.7~3.5 公斤
植物性飲食 (Vegan-Plant-based options, PB)	糖化血色素平均下降 0.2%~0.4% 體重減少 2.2 公斤
低升糖指數飲食 (Low-glycaemic Index, LGI)	糖化血色素平均下降 0.2%~0.5% 體重減少，無顯著差異
地中海飲食 (Mediterranean, M)	糖化血色素平均下降 0.3%~0.5% 體重減少 1.6~1.8 公斤

對第二型糖尿病友有益的四種飲食模式，飲食內容中其共同特色為含有較多種類的植物性食品，包括蔬菜、豆類、全穀類、水果、堅果，以及含有較多不飽和油脂攝取，避免動物性肉類和過度加工食品。由專業醫師或營養師指導，適當限制個人攝取總量，管理體重才能達到有助疾病控制。

Lee's Clinic

