

糖尿病的飲食控制

孫延昌

一、前言：

糖尿病為中老年重要的慢性疾病之一，一旦染患糖尿病，大多數人可能需要終生與其為伍，此病雖不致於帶給病人特殊的痛苦，若控制不好，可對全身各種器官產生嚴重的破壞作用，而引發各種併發症，而導致死亡，其死亡率已躍居台灣地區十大死因的第五位，二十年來死亡率增加六倍以上，其增加速率更為十大死因中最快者，在不久的將來可能躍進為國人十大死亡的第二位。

二、本文：

(一)糖尿病的控制：

糖尿病控制越好，併發症就越少，控制方法有以下三項：

1. 飲食節制
2. 適當的運動
3. 藥物治療

(二)飲食、運動及藥物為治療糖尿病的三大支柱，其中飲食及運動必須靠病友們的身體力行才能奏效，而需持續有恆地注意日常生活。其應注意事項陳述於後：

1. 糖尿病人所需的營養和正常人一樣，必須講求均

衡並且留意食物的質量和時間的分配。

一般說來食物的主要成份有六大類：

(1)蛋白質(2)脂肪(3)醣類（碳水化合物）(4)維生素
(5)礦物質(6)水

2. 遵守少食多餐的原則、戒除暴飲暴食的惡習、謝絕飲宴形式的應酬、每天進食可分為四至六次，其好處可使血糖在二十四小時當中，不致發生太大的起伏。
3. 忌吃油炸食物，因為油炸食物多用飽和脂肪酸的油類煎炸，容易導致高血壓等血管性疾病，堆積的熱量，易使體重增加，進而罹患糖尿病。所以炒菜應用植物油，如沙拉油、黃豆油、花生油等。
4. 隨著物質文明的進步，人類的食物日見精純，粗糙的食物逐漸從一般日常食品中消失，代替的是味美營養豐富、熱量高、吸收容易的食品，因而肥胖症、糖尿病罹患率日見上升，因此病友們日常生活中應多食粗糙纖維含量較高的食物，食物中纖維含量比較高時，可以延遲及抑制糖份的吸收，可以促進糖尿病控制及穩定。
5. 嚴格限制含糖的食物。
 - (1)糖果、蜂蜜、布丁、可樂、口香糖等食品，醣類成分高，對糖尿病人的利用價值較少，且有害。
 - (2)葡萄糖或蔗糖容易被腸胃吸收，使血糖明顯上

升。

(3)如愛甜食可以果糖代替，吃果糖血糖不會快速上升，因為腸胃對果糖吸收慢，可以很快的在肝臟內進行新陳代謝。

6.飲食不可太鹹，少吃含膽固醇的食物，如內臟、豬腦、蟹黃等。

7.戒絕煙酒。

(1)酒的熱量大，葡萄製的酒類含糖量高可以直接促使血糖上升。酗酒不但影響糖尿病的控制，有時更會發生低血糖休克的危險。

(2)吸煙雖不會直接影響血糖上升，但可以引發血管疾病、胃潰瘍、慢性肝病、慢性阻塞性肺病，可使糖尿病患者提前發作各種併發症，而導致死亡。

8.蔬菜生食、熟食均可，水果則應食用新鮮的為主，不可過量，但素食對糖尿病患者會產生不良影響，無法維持足夠的熱量，達到飲食均衡的目的。

9.糖尿病人的飲食盡量保持原先的習慣為原則，如此病人才能持久的遵守且可減輕因節食帶來的痛苦。

三、結語：

1.到目前為止還沒有根治糖尿病的辦法，但可藉適當的飲食控制及運動保持適當的體重，使糖尿病

的控制保持良好而穩定的狀況。

2. 適切調配飲食，保持飲食的平衡，避免發生營養不良現象。
3. 克服情緒的低潮，放棄不良習慣，遵從醫師的指導，你的一生可能比一般正常人活得更愉快、更有意義。

（本文為民國85年糖尿病病友演講比賽摘要）