



糖尿病-飲食控制 Diabetes - Diet care guide

一、什麼是糖尿病飲食控制：

以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種方式

二、可能發生的原因：

供給足夠且均衡的營養，及符合個人實際生活型態的飲食計劃，維持理想的體重，使血糖和血脂接近正常值，預防或延緩併發症的發生

三、居家照顧應注意事項：

(一) 飲食控制原則：

1. 遵循與營養師共同協商的個別化飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣，控制每天或每餐總醣量的攝取是維持穩定血糖的首要因子
2. 均衡飲食，並依據飲食計畫攝取主食類、水果類、蔬菜類、油脂類、奶類及堅果類及肉、魚、豆、蛋類
3. 選用富含膳食纖維的食物，升糖指數低的食物：豆類及乳品類。未加工的豆類、水果、蔬菜類、全穀類
4. 少吃高脂食物、油炸、煎、炒和油酥製品，以及減少食用富含豬皮、雞皮等含動物油脂高的食物
5. 少吃含精緻糖類食品，例如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁蜜餞、蛋捲、罐頭等。可選用代糖當甜味劑，如糖精、阿斯巴甜可代替
6. 避免攝取含膽固醇高的食物，例如：動物內臟一肝、腦等
7. 飲酒需適量，應避免空腹喝酒而造成低血糖
8. 飲食清淡不可過鹹，避免攝取加工調味或醃漬食物
9. 烹煮方式宜多採清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少油量
10. 生活型態的調整也很重要，包含體重控制、限制鹽攝取<6 克/天

(二) 飲食控制不良之結果：

容易引發急性或慢性合併症，包括低血糖、高血糖症狀、慢性合併症：心臟病、腦血管疾病、高血壓、周邊神經病變、腎病症候群及腎病變等合併症

(三) 糖尿病飲食控制之調整情況：

- 1.懷孕、哺乳時
- 2.生病時
- 3.外出旅遊、出國時
- 4.罹患合併症時
- 5.額外運動時

(四) 自我照護原則：

1. 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則
2. 監測血糖變化，將血糖控制在良好的範圍內，可避免併發症的發生
3. 隨身攜帶糖果、果汁、方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀（如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），立即吃 3 粒方糖或半杯含糖飲料（如：果汁 120cc）
4. 運動計畫，依身體狀況做適度的運動，血糖超過 300mg/dl、發燒或其他疾病尚未控制，皆不適合運動。
5. 隨身攜帶糖尿病人識別卡，方便緊急狀況發生時的處理
6. 規律服藥，切勿自行加減藥量或停用藥物
7. 維持理想體重，避免肥胖
8. 勿在空腹時運動。最後在飯後 1 小時運動，血糖超過 250mg/dl 避免運動

四、參考資料

趙莉芬（2018）．內分泌與代謝障礙病人的護理．於廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊（六版，78-90 頁）．永大。

No.A0202

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂