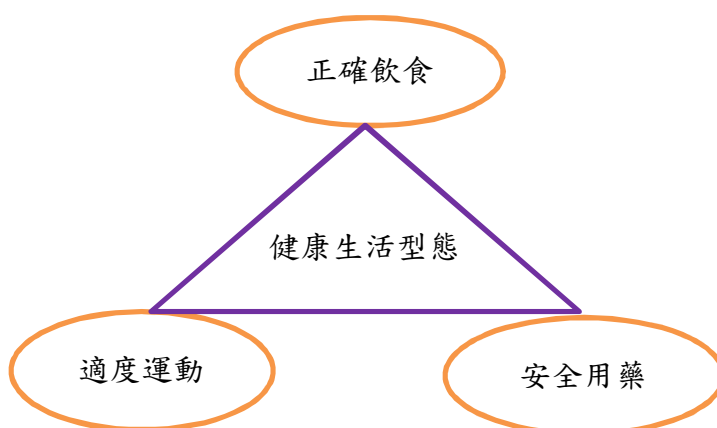


# 糖尿病的健康生活型態

臺北市立聯合醫院 營養部

糖尿病是因為體內胰島素分泌不正常或功能減低所引起的一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病。由於病人身體組織細胞的醣類利用能力減低，而造成血糖過高，血糖如果超過 180 mg/dL，即從尿液排出形成尿糖。醣類利用的異常，同時也會影響到蛋白質及脂肪代謝不正常，引發許多不良的合併症。

血糖可藉由飲食、運動、藥物三方面配合控制，如果飲食控制得當，藥物用量可以減少，臨床症狀往往能改善許多，並且預防糖尿病的相關併發症。



培養健康生活型態應維持適當體重、養成良好的飲食及運動習慣。我的體重是過輕或過重？我每天需要多少熱量？

卡路里的需要量依個人的身高、體重、性別、年齡、活動量的多少而決定，再由營養師為您完成食物份數設計，過多或過少對健康都有不良影響。依據個人目前的 BMI，參考熱量建議表，可以計算出每日的熱量需求量。

$$\text{BMI 身體質量指數} = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$$

體重的體位狀況	BMI 身體質量指數
過輕	BMI < 18.5
<b>理想</b>	<b>18.5 ≤ BMI &lt; 24</b>
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

每公斤體重熱量需求		
工作型態/生活強度	體重過重及肥胖者	正常體重
輕度/低、稍低	20~25 大卡	30 大卡
中度/適度	30 大卡	35 大卡
重度/高	35 大卡	40 大卡

範例：160 公分， 56 公斤，會計工作的王女士  
 $BMI=56/1.6^2=22$ ，屬於正常體位、輕度工作，  
 每日所需熱量為 50 公斤 x 30 大卡=1500 大卡

※ 每日所需熱量之飲食份量比照表

食物類別(份) 熱量(大卡)	低脂乳 品類	全穀根 莖類	豆魚肉 蛋類	蔬菜類	水果類	油脂與堅 果種子類
1250	1	7	4	3	2	4
1500	1	10	5	4	2	4
1750	1/1.5	12/10	6	4	2	5
2000	1.5	12	7	4	3	6
2250	1.5	14	7	5	3	7
2400	1.5	16	8	5	3	7

註一：全穀根莖類建議至少 1/3 為未精製種類。

註二：油脂及堅果類建議每日 1-2 份來自於堅果。

註三：豆魚肉蛋奶類建議 2/3 為低脂，如瘦腿豬肉、花枝、雞胸肉、蛋白等，  
 1/3 為中脂種類，如豬大排、雞蛋、鱈魚等。

※ 飲食注意事項

1. 每天應依照營養師的飲食計畫，定時定量，均衡攝取六大類食物。
2. 身體不適時勿隨意減少藥物，可修正飲食型態幫助攝取，若以流質食物取代固體食物時，應監測血糖。
3. 單元不飽和脂肪酸可降低血中總膽固醇、低密度膽固醇及三酸甘油酯。橄欖油、芥花籽油、花生油為主要來源。
4. 飽和脂肪酸會使血中膽固醇增高，增加心血管疾病的罹病風險。食物來源為油脂高的豬（牛）肉、豬油、牛油、棕櫚油、椰子油等均含有較高量的飽和

脂肪酸，應避免食用。

5. 過量反式脂肪酸會增加冠心病、癌症及其他慢性病的罹病風險。糕餅、烘培食品、薯條、乳瑪琳、零食點心含較多反式脂肪酸，應避免食用。
6. 多攝取高纖食物，如菇類、蔬果、全穀類(需達主食的一半)



### ※可隨意食用的食物

1. 蔬菜：以去油高湯、水燙等方式烹調，蔬菜類食物就不須嚴格限制。
2. 飲料：可飲用不加糖的咖啡、清茶或含代糖飲料。
3. 調味料：依菜式可適量添加蔥、薑、蒜、白醋、五香、當歸、檸檬汁等增加食物美味。
4. 以無糖或代糖製作成的愛玉、仙草、洋菜(寒天)、蒟蒻、果凍等。

### ※每日飲食指南

1. 低脂奶類及奶製品： 1~2 份  
低脂鮮奶或奶粉、低脂無糖優格、起司及其它乳製品。
2. 蛋、豆、魚、肉類： 3~4 份  
肉、魚、蛋、豆腐及豆製品含有豐富的蛋白質。
3. 五穀根莖類： 2~5 碗  
糙米、米飯、麵食、紅豆、綠豆、南瓜、山藥、地瓜、玉米等食品，主要是供給醣類和少量的蛋白質。
4. 油脂類： 2~3 湯匙  
烹調用油及堅果類可以供給脂肪。

### 5. 蔬菜類：3 碟以上

深綠色、黃紅白色的蔬菜，例如：青菜、胡蘿蔔、蕃茄等，每天至少一碟深色蔬菜。

### 6. 水果：2 個

橘子、柳丁、木瓜、芭樂、芒果、鳳梨、香蕉等時令水果都含有豐富的維生素。

□ 以上建議量會因您的年齡、疾病狀況以及血糖控制等因素略有差異。

### ※ 簡易食物代換表：

類別	份量	類別	份量
低脂乳品類	1 份=120 大卡【醣類 12 公克】 =低脂奶粉 3 湯匙(25 公克) =低脂乳酪 1 又 3/4 片(35 公克) =低脂鮮乳 240 c. c.	蔬菜類	1 份=25 大卡【醣類 5 公克】 =生重 100 公克(煮熟約 1/2~2/3 碗)，包含葉菜類、瓜類蔬菜、菇類、大蕃茄、木耳及海帶類等
全穀根莖類	1 份=70 大卡【醣類 15 公克】 =糙米飯或米飯 1/4 碗(50 公克) =小米稀飯或熟麵條 0.5 碗 =雜糧饅頭 1/3 個 =全麥吐司半片(25 公克) =全麥蘇打餅乾 3 片 =玉米 1/3 根=南瓜 135 公克	水果類	1 份=60 大卡【醣類 15 公克】 =柳丁、橘子或小蘋果 1 個(約女性 1 個拳頭大小) =棗子 2 個=香蕉半根=葡萄 13 粒 =西瓜或哈密瓜 1 平碗 =奇異果或蓮霧 1.5 顆 =櫻桃 6 顆
豆魚肉蛋類	1 份=75 大卡 =黃豆或黑豆 20 公克 =無糖豆漿 260c. c. =嫩豆腐半盒(140 公克) =小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克) =瘦豬肉、雞肉、牛肉、魚肉 1 兩(30 公克) =棒棒腿 2/3 隻=蝦仁 30 公克 =雞蛋 1 個(購買重量 65 公克)	油脂與堅果種子類	1 份=45 大卡 =植物油 1 茶匙=沙拉醬 2 茶匙 =油炸花生 18 粒=開心果 15 粒 =腰果(生)7 粒=杏仁果 8 粒 =核桃 2 粒 =南瓜子 27 粒=西瓜子 53 粒(1 湯匙) =黑芝麻粉 2 湯匙

### ※ 規律的體能活動：

以漸近的方式增加體能活動。每星期至少從事150分鐘中等程度體能活動；鼓勵沒有任何禁忌症的第2型糖尿病患每星期三次耐力訓練。

### ※ 何謂「有效的體能活動」？如何評估？

1. 每個人的最大心跳數與年齡相關，為  $220 - \text{年齡}$
2. 中等程度體能活動量應達每分鐘最大心跳數的 50~70%

範例：50歲民眾的最大心跳數 =  $220 - 50 = 170$

中等程度體能活動量心跳數 =  $170 \times 50\% \sim 170 \times 70\%$   
= 85~119(次數/分鐘)

3. 運動中可以自測脈搏 10 秒鐘，再換算成每分鐘的心跳次數，以確定運動強度足夠。

### ※ 你可以這樣做

爬樓梯、散步、健走、登山、游泳、騎自行車、有氧運動、打球、肌力訓練、伸展養生操等。

### ※ 規律運動的好處

- ◆ 促進胰島素發揮功能，有助於血糖控制。
- ◆ 降低膽固醇、三酸甘油酯。
- ◆ 提高肌肉及柔軟度，減少意外傷害。
- ◆ 舒解生活、工作壓力，消除身心疲勞。
- ◆ 消耗熱量，減輕體重，以維持理想體重。
- ◆ 增加新陳代謝，增強免疫能力。
- ◆ 增加心肺能力、血液循環、血管彈性，有助於降低血壓、活化腦神經。



臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康