

糖尿病飲食

糖尿病該怎麼治療？可否根治？

糖尿病是無法根治的，所以需藉由飲食、運動和藥物配合控制。千萬不要隨意停藥、誤信偏方，加速病情惡化。

糖尿病什麼可以吃？什麼不能吃？

糖尿病飲食首重熱量控制，以正常飲食為基礎，藉調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，以達到控制代謝異常的一種飲食。

飲食原則：

- 均衡定量別過胖

遵循與營養師共同協商的飲食計劃，均衡適量攝取 6 大類食物，避免喝酒，多運動，以維持合理體重。

- 醣類食物限量吃

含醣類食品如五穀根莖類、水果類及乳製品每日需計算攝取醣量。避免吃精緻糖類食品(如糖果、飲料、中西式點心、蜜餞…)

- 少油低鹽美味風

避免過量攝取堅果類、加工、醃漬、炸酥類、碎肉製品、筍筴(羹類、濃湯)及高膽固醇的食物。採用燉、烤、燒、蒸、煮、涼拌等方式烹調，並以醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等食材增加風味。

- 高纖低卡不可少

選用無糖茶品(清茶、花茶、純黑咖啡)、代糖飲料(低卡可樂、低卡汽水)、無糖果凍、洋菜凍、愛玉、仙草、山粉圓、白木耳、無糖蒟蒻製品、蔬菜，對血糖影響小又可增加飽足感。市售的代糖如三多甜代糖、三多蜜而康、無糖的糖，也能適量使用。