

一、飲食原則：

(一)切忌肥胖，盡量保持理想體重或是達到合理、預期的體重。

男生： $(\text{身高}-80\text{cm}) \times 70\% = \text{標準體重}$

女生： $(\text{身高}-70\text{cm}) \times 60\% = \text{標準體重}$

$\text{BMI} = \text{體重}(\text{公斤}) / \text{身高}(\text{公尺})^2$

體重 $\pm 10\%$ 的範圍內為理想體重(正常)。

(二)養成定時定量的飲食習慣，不要延遲進餐，保持生活規律。

(三)健康飲食的食材：採購原則是新鮮、低油、低膽固醇、低反式脂肪酸、低鹽及高纖維質。

(四)飲食均衡：每日依個人飲食計劃攝取，選擇精緻的穀類如白飯、低脂奶類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、和油脂類等類食物。

二、注意事項：

(一)定期規律運動：運動方式應事先與醫師討論，選擇適合個人身體狀況、喜好、年齡、及生活型態。

(二)持續測量血糖並記錄：於透析時將記錄呈給醫師作為調整藥物劑量之參考依據。

(三)透析當日不可停止口服或注射降血糖藥物。

三、糖化血色素介紹

糖尿病患者都瞭解經常測定血糖是很重要的，不過血糖值僅能代表一極短時間內糖尿病的控制情形，可能受到飲食、運動、疾病、藥物等因素影響，而有上下起伏。

糖化血色素(%)	平均血漿葡萄糖濃度(mg/dl)
6	135
7	170
8	205
9	240
10	275
11	310
12	345

血色素是紅血球中很重要的一種蛋白質，它的主要功能是將氧氣帶到身體各處，供組織細胞運用。許多醣類可以附在血色素上，此稱為糖化血色素。如果葡萄糖附在血色素的 β 鏈N端就稱為糖化血色素HbA1c，這是最重要的一種糖化血色素。血中葡萄糖濃度愈高，糖化血色素HbA1c也愈高。葡萄糖附在血色素上，就不易脫落，一直要等到紅血球細胞衰老破壞為止。一般而言，紅血球的平均壽命為120天，因此測定血中糖化血色素的百分比，可以反映最近2-3個月血糖控制狀況。

四、糖化血色素的目標值為何？

一般人(沒有糖尿病)正常標準值為4-6%，建議糖尿病人的糖化血色素的目標值為7%，最近國際糖尿病協會(IDF)發佈第2型糖尿病全球指引，建議HbA1c應低於6.5%。當然這並不是每個人都可以辦得到，但是至少應該盡量在標準值內。如果測定結果超過8%，表示你的血糖控制方式需要做一些調整。建議是一年至少做2次的糖化血色素測試。如果你的血糖控制方式有改變，或是有血糖太高的情況，那麼至少每三個月要檢查一次直到情況改善。

常見造成血糖過高的情況通常包括吃太多食物，或食用不當的食物，缺乏運動，緊張，需要改變藥物，受感染或是生病等因素。糖尿病的控制有賴於飲食、運動、和胰島素或口服降血糖藥三者間的互相配合。若能將空腹血糖控制在80-120 mg/dl，飯後二小時血糖控制在80-160 mg/dl，則較理想。

五、糖尿病暨血液透析病人飲食六大類食物每日建議量

成人建議量再依身高體重活動量多寡自行增減

類別 每日建議量 每一份含量的單位說明

全穀雜糧類

(選擇精緻的穀類, 如白飯) 1又1/2 ~

3又3/4碗 = 1兩瘦肉 = 1兩魚肉(雞、豬、牛、羊)

= 1兩海產實體(烏賊、蟹肉) = 8隻劍蝦

= 10公克小魚乾 = 1個蛋 = 2個蛋白 = 1塊豆腐

= 1個素雞(小) = 2塊五香豆乾 = 1/2麵腸 = 1杯豆漿 = 2湯匙肉鬆

蔬菜 3碗 = 約2/3碗的量(煮熟且燙過) = 4湯匙青菜

豆魚肉蛋類 3-8份 = 1兩瘦肉 = 1兩魚肉(雞、豬、牛、羊)

= 1兩海產實體(烏賊、蟹肉)

= 8隻劍蝦 = 10公克小魚乾 = 1個蛋

= 2個蛋白 = 1塊豆腐 = 1個素雞(小)

= 2塊五香豆乾 = 1/2麵腸 = 1杯豆漿

= 2湯匙肉鬆

低脂奶類 1-2杯 低磷鉀牛奶

水果(選鉀離子低的水果) 2份 女生一個拳頭大小 = 1個蘋果(小) = 半個大蘋果

= 2個蓮霧 = 2個棗子 = 5個荔枝 = 10粒葡萄

= 6粒琵琶 = 1/2個愛文芒果

油脂 3-7茶匙 = 1茶匙芥花油、橄欖油、花生油、苦茶油、葵花油、芝麻油

舉例

一般以60公斤, 中等活動, 糖尿病且血液透析病人(每週三次透析者)來說一天要各攝取多少份飲食?

1.血液透析者每日蛋白質需要量為1.2~1.4公克/每公斤

2.體重60公斤的人, 需要的蛋白質為72-84公克, 大概一天至少要7兩的肉類。

3.熱量需要量(中等活動):一天30-35大卡(體重*30-35)60kg*30卡=1800大卡

4.白飯約3碗左右

5.青菜約3碗

6.水果約2個拳頭

7.油脂儘量選擇植物性油及不飽和脂肪, 不吃肥肉。