



糖尿病患者的健康飲食

進食的時間

定時進食有助於預防低血糖（低血糖症）。請勿省略或推遲用餐。

- 在計劃膳食時加入富含纖維的食物以控制兩餐之間的飢餓感，例如全穀物或豆類、精瘦蛋白質和蔬菜。這有助於減少之後的過量進食。
- 點心不是必需的，但如果您餓了或需要預防低血糖，可以吃一些健康的小點心。

進食的內容

並不是因為您患有糖尿病就需要特別的食物。使用餐盤法來計劃健康膳食。選擇健康的碳水化合物食物、堅持精瘦且脂肪含量偏低的蛋白質、多吃非澱粉類蔬菜並多喝水。

- 限制或避免糖類、精製碳水化合物和脂肪類食物。
- 選擇高纖維、有益心臟的食物。纖維有助於控制您的血糖。

選擇有助於控制糖尿病的健康食物對您家庭的每個人都有益處。

每天吃以下類型的各種食物：

- 整個的水果和整棵蔬菜
- 豆類、豌豆和全穀物，例如糙米、藜麥、燕麥片或全麥麵包
- 蛋白質，包括魚、家禽（去皮）、大豆、瘦肉、低脂起司或堅果
- 牛奶、植物奶、希臘優格或其他不加糖的優格
- 有益心臟的脂肪和油，例如橄欖油或酪梨油

限制或避免含糖飲料、甜食、烘焙食品、洋芋片/玉米片以及油炸或快餐食品。

進食的份量

如果您吃得太多，可能會導致血糖過高，特別是吃太多碳水化合物含量高的食物。如果您吃得較少並在一天中分散用餐，您可以更好地控制血糖，讓身體更健康。

如果您的目標之一是減重，那麼僅減掉5%的體重（如果體重為200磅，則減掉10磅）就可以有助於您的身體健康並改善血糖。這還可以降低您患心臟病的風險並降低血壓。

有關碳水化合物，我該瞭解什麼？

您的身體會將您攝入的大部分碳水化合物轉化為糖（葡萄糖）。如果您患有糖尿病，更多的糖將留在您的血液中，而不會被用作能量。一天中分散地攝入少量至中等份量的健康碳水化合物有助於血糖管理。

- 如果您總體吃太多碳水化合物食物，或一次吃太多，您的血糖可能會上升過高。
- 如果您使用胰島素或服用格列吡嗪 (Glucotrol) 等藥物，攝入過少的碳水化合物會使您面臨低血糖的風險。與您的營養師或糖尿病團隊合作，以瞭解適合您的碳水化合物攝入量。

我應該攝入多少碳水化合物？

您每餐的碳水化合物目標範圍取決於多種因素，包括您身體的卡路里需求、您的活動量和給您建議的用藥計劃。

如要瞭解您的碳水化合物目標範圍，請要求您的醫生將您轉介至註冊營養師。

哪些食物含有碳水化合物？

以下每種食物都含有約15克碳水化合物：

- 小塊新鮮水果或½杯水果
- ½杯煮熟的米飯或意大利麵
- ½杯豌豆、玉米、豆類、土豆、燕麥片或其他煮熟的穀物
- 1片麵包或1個小的墨西哥玉米餅
- 1杯牛奶或6至8盎司原味或希臘優格

甜食和甜點、洋芋片、薄脆餅乾以及油炸食品通常含有大量碳水化合物和脂肪，但營養成分較少。您可以偶爾吃一小份這些食物作為特殊獎勵。

為什麼我需要閱讀食品標籤？

閱讀食品標籤可以幫助您進一步瞭解該食物的碳水化合物含量和其他營養成分。

檢查碳水化合物總克數和食物份量，以瞭解該食物符合您的碳水化合物目標的情況。請注意，糖的克數已包含在碳水化合物總克數中。

其他有關健康食品的建議包括選擇具有以下特點的食品：

- 含較多纖維、維生素和礦物質。
- 含較少飽和脂肪、鈉、添加糖和反式脂肪。

我如何吃得更健康？

限制不健康的碳水化合物是一個好的起點，例如糖果、汽水或甜點。糖尿病餐盤法是一種簡單、無壓力的方法，可以幫助您計劃膳食，且無需計算或稱量。您只需要一個9英吋的餐盤以及以下目標：

- ½盤沙拉或非澱粉類蔬菜
- ¼盤穀物、豆類、澱粉類蔬菜或水果
- ¼盤蛋白質，例如雞肉或豆腐
- 大多數情況下喝水或無卡路里的飲品

限制食用甜點和甜食。將水果作為健康甜點。

我還能做什麼？

對於糖尿病患者來說，沒有能夠適用於所有人的飲食方法。選擇最適合您的食物，這樣才能持續讓您變得更健康。

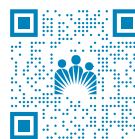
健康飲食只是護理您的健康和糖尿病的一部分。保持體能活動和管理壓力也很重要。

今天做一個小改變就能帶來大不同。

獲取更多資訊

更多健康飲食資源：

- 請造訪糖尿病養生之道 (Living Well with Diabetes)：kpdoc.org/diabetes (英文)。
- 請下載我們的**My Doctor Online**應用程式，接收您的個性化健康提醒、管理約診等。



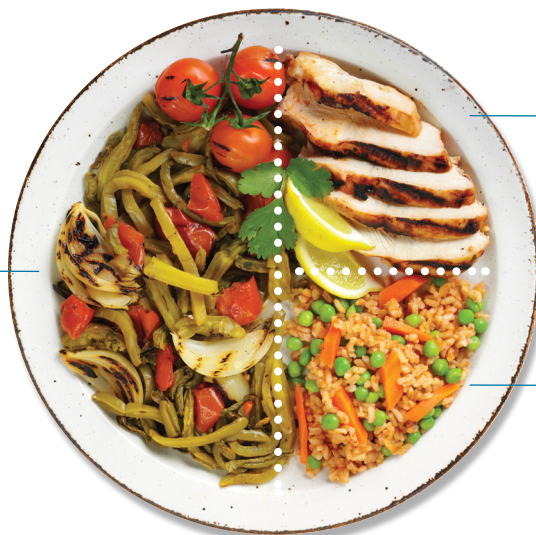
- 請聯絡我們的保健輔導中心：kpdoc.org/wellnesscoaching (英文)
866-251-4514



讓我們來用餐盤法！

9英吋的盤子

½ 餐盤
非澱粉
類蔬菜



¼ 餐盤
蛋白質

¼ 盤碳水化合物食物，
例如全穀類、豆類、
澱粉類蔬菜、水果



水或零卡路里飲品

本資訊無意用作診斷或取代您從醫生或其他保健專業人員處取得的醫療建議或醫護服務。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。部份照片可能由模特拍攝，並非實際患者。

© 2003, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
00042-012 (Revised 05/24) Eating Well With Diabetes (Chinese)