



一般 被询问的 营养问题

给糖尿病患者



南華醫院
HOSPITAL LAM WAH EE

糖尿病的特征为血液中含有过多的葡萄糖，属于一种慢性疾病。在正常的情况下，人体的胰脏会分泌足够的胰岛素，以确保血糖保持在正常水平。但是由于糖尿病患者无法分泌足够的胰岛素抑或产生的胰岛素无法有效地被身体利用，从而导致血糖上升。

1 所有糖尿病患者须注意饮食吗？

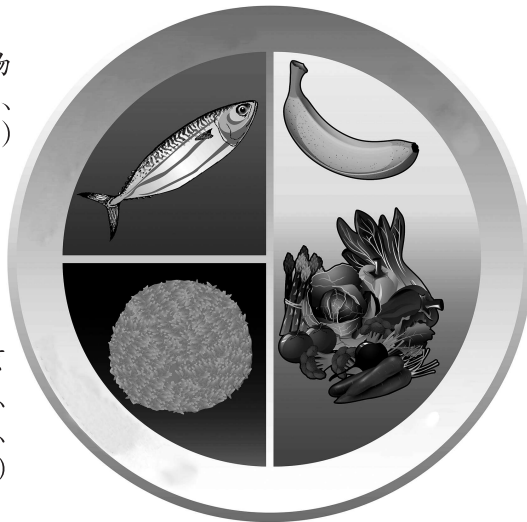
饮食是管理糖尿病的主要方针。糖尿病患者须注意饮食与保持健康的体重。

2 有"糖尿病饮食"吗？

没有特别的"糖尿病饮食"。然而，糖尿病患者的饮食通常是调整於正常，均衡的饮食。它是根据个人的营养需求而定。请参考马来西亚健康餐盘。

$\frac{1}{4}$ 盘碳水化合物
(如：饭、面条、
面包、马铃薯)

$\frac{1}{4}$ 盘蛋白质
(如：鱼、鸡、
瘦肉、鸡蛋、
豆腐)



$\frac{1}{2}$ 盘非淀粉类的蔬菜和水果

3 我应该避免什么食物？

这是一个最常见的问题。严格来说，没有特别的食物是须要完全禁止的。尽管如此，有些食物是较不理想的。通常，我们应该有限量的摄取含高糖（简单碳水化合物）和高脂肪的食物。

4 糖尿病患者是否必须摄取独特的“糖尿病饮食”？

其实并没有所谓独特的“糖尿病饮食”。然而，含复杂碳水化合物和高纤维的食物是非常被推荐的。

5 什么是碳水化合物？

碳水化合物是主要的热量来源。它分为两组主要的碳水化合物：淀粉（复杂碳水化合物）和糖（简单碳水化合物）。这两种碳水化合物被消化后都会转变成葡萄糖，提供热量。纤维也是其一的碳水化合物，但它是不容易被消化的。

图表1：碳水化合物的种类和食物的例子

碳水化合物的种类	食物的例子
复杂碳水化合物	米饭、面条、面包、谷类、根类蔬菜或块茎类（芋头 / 马铃薯）和豆类
简单碳水化合物	白糖、黑糖、蜂蜜、果酱、浓缩炼奶、蛋糕、糕点和罐装饮料
纤维	水果、蔬菜和全谷类

6 我应该摄取多少的碳水化合物？

碳水化合物应该占总卡路里或能量需求的大约50-60巴仙。它主要应该来自於复杂碳水化合物。此外，通过饮食治疗师建议的碳水化合物算法 (carbohydrate counting) 均匀分配您一天的碳水化合物是很重要的。

*能量需求是根据标准体重、年龄、性别、体育活动量或特别情况，例如成长、青少年、怀孕和病症期。

7 什么是碳水化合物算法 (carbohydrate counting)？

碳水化合物算法是糖尿病患者的饮食计划之一。它可以协助你监控碳水化合物的摄取量，以便有效地控制血糖。同时，你也能享受各种合适的碳水化合物。

8 我应该如何运用碳水化合物算法？

你必需先咨询饮食治疗师以协助你拟定饮食计划。你一天内所需要的碳水化合物份量将平均地分配给早餐、午餐、晚餐和小食 (如有必要)。例如：你一天的碳水化合物建议量是十份，根据所建议的分配量，你可以从不同食物的组合中选择含有碳水化合物的食物，如图表2所显示。

图表2：碳水化合物来源和标准份量

食物组合	一份碳水化合物
米饭，面类，面包， 全谷类	• ½ 杯饭 • 1 杯粥 • ½ 杯粿条/米粉/冬粉/意粉/通心粉 • 1 片白面包/全麦面包 • ½ 片 dosai • 3 汤匙的麦片 • 3 片饼干
块茎类	• 1 粒中型的马铃薯 • 1 小根玉蜀黍 (6 公分)
豆类	• ½ 杯印度豆 • ½ 杯红豆/绿豆
水果	• ½ 粒中型的番石榴/芒果 • 1 粒中型的苹果/橙/李/奇异果/柿子 • 1 条小型的香蕉 • 1 片木瓜/西瓜/黄梨/蜜瓜 • 2 粒山竹 • 5 粒红毛丹/荔枝 • 8 粒葡萄/冷塞果 (langsats) / 龙眼
牛奶及奶制品	• 4 汤匙的牛奶粉 (无脂/低脂/全脂) • 1 杯超高温瞬时灭菌 (UHT) 鲜奶 (240 毫升) • ¾ 杯原味酸奶 (低脂)

9 如何从食品的包装中检测出简单碳水化合物的成份？

为分辨出简单碳水化合物的成份，你需要参考包装纸的成份表以检测简单碳水化合物，如白糖、砂糖、黑糖、蔗糖、蜜糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、玉米糖浆、浓缩果汁或椰糖。

10 我应该摄取多少纤维？

研究显示含高纤维的食物有利于控制血糖。当前推荐每天25-30克的纤维相等于至少5份量的蔬菜和水果，一份量的块茎类或豆类和一餐以全谷类（糙米，全麦面包）作为主要的膳食。

一份标准的蔬菜份量为半碗已煮蔬菜或一碗未煮蔬菜。请参考图表2以获取水果、块茎类和豆类的标准份量。

提高纤维摄取量的秘诀：

- 选择高纤维谷类，面包和饼干
- 吃糙米较甚于白米
- 多吃水果和蔬菜
- 吃新鲜水果较甚于饮用果汁

11 水果是健康的食物，我是否可以每天无限量地摄取？

水果的确富含维生素，矿物质和纤维。但由于水果也含有果糖，是一种天然的单糖，因此糖尿病患者必须摄取适当的份量。

12 我可以使用代糖吗？

可以。代糖不会提高血糖或胰岛素的水平。许多马来西亚人喜爱甜食。代糖为糖尿病患者提供一个机会去享受没有或含少量卡路里的甜食和饮料。

图表3：代糖的种类和规格

代糖的种类	规格
甜菊糖 (Stevia)	• 从甜叶菊的叶子中提取 • 无卡路里 • 比糖甜200 – 300倍 • 在高温时稳定
醋磺内酯钾 (Acesulfame Potassium 或 acesulfame K)	• 无卡路里 • 比糖甜200倍 • 在高温时稳定
阿斯伯特 (Aspartame)	• 非常低卡路里 • 比糖甜200倍 • 高温容易分解 • 不适合给苯丙酮酸尿症 (PKU), 一种罕见的遗传性疾病的人
糖精 (Saccharin)	• 无卡路里 • 比糖甜300倍 • 在高温时稳定
Sucralose	• 无卡路里 • 比糖甜600倍 • 在高温时非常稳定

代糖的种类	规格
Polyols (糖醇) 例如:山梨糖醇 (Sorbitol) 或 甘露醇 (Mannitol) 和 Isomalt	• 含一些卡路里和 • 碳水化合物 • 通常用在无糖食物中

然而，必须强调糖尿病患者不需要使用代糖。许多人觉得它是不必要的，但是代糖也许对那些面对放弃摄取甜食或饮料的习惯而感到困难的人有所帮助。

13 代糖是否安全使用？

是。所有代糖接受了美国粮食与药物管理局（FDA）广泛的安全评估和认同为食品成份。在接受FDA认同之前，实验性模型中代糖的成份已先被测试且超越了许多供给人用的产品。

14 我应该买特制的"糖尿病食品"吗？

特制的"糖尿病食品"是特别为有糖尿病的病人制造的食物和饮料。特制的"糖尿病食品"主要的吸引力是它们让你可以品尝一些甜味。市场上的产品例子：

- 糖尿病果酱
- 糖尿病巧克力和甜点
- 糖尿病曲奇饼

特制的"糖尿病食品"对糖尿病没有任何特别的正面影响，但可以考虑取代包含很多糖份的食物。它们通常是比较昂贵并且不是必要的，但如果需要也可以使用。

我们必须了解"糖尿病食品"包含卡路里，并且过分摄取也可能会增加血糖水平。

15 糖尿病的病人可以饮用酒精吗？

在马来西亚，酒精饮品通常都会在特别的节日里饮用，较甚于当成每日的饮料。如果你选择饮用，男士限制于每天2单位或女士每天1单位。请参考酒精饮料的标准份量图表。



然而，有几件事情必须记得：

- 一 过份摄取酒精在几个小时后可能导致低血糖。
- 二 酒精含高卡路里，如果你在尝试减轻体重，建议减少饮用。

16 有糖尿病的病人应该选择低血糖指数（GI）的食物？

GI测量某种食物可以多快提升你的血糖。有糖尿病的病人被促吃低GI碳水化合物食物，即导致血糖上起最小变化的食物。复杂碳水化合物通常被认为比简单碳水化合物有更低GI。然而，消化的速度是主要定列多少血糖改变的因素，还有许多因素影响消化的速度，包括准备方法，油脂的存在和水果与蔬菜的成熟程度。控制总额碳水化合物的摄取量比选择低GI食物以控制血糖来得实际。总而言之，低GI饮食是不被建议使用作为一个主要计划膳食的策略（美国糖尿病协会，2004）。

17 为什么减重对我的糖尿病有帮助？

减重以两种重要的方式来帮助你。一，它减少抗胰岛素。它允许你的自然胰岛素有效地发挥降低血糖水平的作用（有利于第二组糖尿病患者）。如果你正在服用降血糖药物，而血糖因减重而降低后，你可能将被允许减少药物的剂量，或完全停止服用。二，它改善血脂和血压的水平。糖尿病的病人患上心脏疾病的机率是普通人的两倍，所以降低血脂和血压会减少这风险。

18 我每周应该减多少重量？

把减重的速度限制于每星期0.5至1公斤将帮助维持你的健康，并且让你少量地享用你喜欢的食物。缓慢平稳的减重是持续减重的方针。

19 如何给有糖尿病的病人计划健康饮食？

健康饮食的秘诀

- 1 有规律的饮食。均匀地分配碳水化合物的摄取量。
 - 三主餐（如果您是在服用药物）
 - 三主餐和三小餐（如果您有注射胰岛素）
- 2 享用各种各样的食物。
- 3 平衡的饮食与规律的体育活动以保持健康的体重。
- 4 吃米饭、谷类、蔬菜和水果以摄取大量复杂碳水化合物。
- 5 限制摄取简单碳水化合物（糖）。
- 6 在食物配制上减少使用油脂。选择低油脂和胆固醇的食物。
- 7 减少使用盐。选择低盐份的食物。
- 8 喝大量的水份。
- 9 如果正餐的时间被耽搁，先在正餐前摄取少量的食物（比如一份碳水化合物）。
- 10 出外用餐时，请向服务员询问有关食物的份量。

然而，你是否知道你每天应该吃多少卡路里？如何在你的饮食中减少油脂？如何在用餐时增添乐趣？一位合格的饮食治疗师可帮助你回答这些及其他的问题。你的饮食治疗师将与你一起拟定一个包含你喜爱的食物的健康饮食计划。

参考：

1. Medical Nutrition Therapy Guidelines for Type 2 Diabetes, Malaysian Dietitians' Association, 2nd Edition (2013)
2. International Food Information Council Foundation, Washington, DC. Website: <https://foodinsight.org>
3. American Diabetes Association
4. Panduan Pinggan Sihat Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia (2016)

请联络饮食治疗师以获取更多的饮食咨询及预约。
电话: +604-652 8989 (直线)

(只供医院内传发)