

在衛教當中，常會聽到糖尿病患者抱怨說：「唉！那個也不能吃，這個也不能吃，吃到七老八老了，什麼都不能吃，活著真沒意思喔！」這些患者需強忍著口慾，不敢大快朵頤實在痛苦不堪；另有些患者卻是更進一步害怕到什麼都不吃，每餐飯只吃半碗，肉不吃，菜吃一大盤，久而久之就造成營養素攝取的不均衡。所以在此我要先強調營養師所做的飲食衛教，並不是單單的一直限制病患飲食，而是針對病患的飲食習慣做調整並幫其尋找替代的方法，協助病患自我選擇食物的能力。例如：一個很愛很愛喝冰飲料的第一型糖尿病小朋友，要叫他完全改掉喝飲料的習慣，幾乎是不可能的事，但若告知可用健怡可口可樂取代汽水，喝泡沫紅茶或綠茶等，可告知店員不加糖再自行加入代糖包；如此既可以享受到冰飲又不會影響到血糖，是不是很不錯的方法啊！故藉此要告訴糖尿病患者在外用餐時，稍稍做些烹調上的選擇及多一些小小的技巧，依然是可以享受美食的喔！

在認識外食技巧前，先讓大家瞭解糖尿病的飲食基本控制原則：

- 1.維持理想體重最適當。
- 2.定時定量照著來。
- 3.培養良好運動習慣〈例如：慢跑、游泳等〉。
- 4.少吃高油脂食物〈例如：三層肉、炸雞等〉最恰當。
- 5.多選用高纖維食物〈例如：蔬菜清湯、仙草或愛玉等〉錯不了。
- 6.高鹽分及高膽固醇食物〈例如：魚卵、蟹黃等〉要注意。
- 7.精緻糖類食物〈例如：冰淇淋、夾心酥、鮮奶油蛋糕等〉敬而遠之。
- 8.飲料找無糖或自沖茶包加代糖。
- 9.不鼓勵習慣性喝酒，尤其不可以空腹喝酒。
- 10.不可自行停止或調整藥物，服用降血糖藥物或注射胰島素緩者，應避免延緩用餐，否則易造成低血糖情形。

正式介紹主題嘍！讓大家認識外食的拆招技巧：

- 1.先熟悉自己飲食計畫中每餐的食物種類及份量，並學習認識各項飲食原則。
- 2.因宴席開始的時間通常會延遲，所以注射胰島素治療的病友，可先準備一份點心(例如：三片蘇打餅乾或一片土司等)食用；口服降血糖藥物的糖尿病病友，應將藥物帶到餐廳於上菜前30分鐘左右吃藥，以避免低血糖的發生。
- 3.攜帶一小瓶礦泉水或熱水，可用來替代飲料或將食物過水時使用。
- 4.隨身攜帶小包的代糖包，可加入飲料或無糖的食物中調味。
- 5.餐前開胃菜要注意，勿吃入大量的花生米、開心果等堅果類；絕不吃糖果，若是些涼拌黃瓜、海哲皮或苦瓜小魚干等可適度食用。
- 6.赴宴時應多選擇清蒸、煮、涼拌等低油和清淡的菜餚，若食用油炸食物時應先將外皮去除後再食用以減少過多油脂攝取。
- 7.多選用蔬菜，先將菜汁瀝乾，以免油脂過量。
- 8.高膽固醇的食物，應少吃為妙，例如：魚卵、烏魚子、蟹黃等；因其吃過多容易造成心血管方面的疾病。
- 9.湯類的選擇，宜以清湯為原則；湯的浮油先撇去再喝；避免喝濃湯，其中含大量奶油及澱粉，熱量極高。
- 10.不宜選用油炸、油煎、糖醋、芡芡、高油的絞肉製品，如肉丸、香腸、獅子頭等。
- 11.糖醋類，如：茄汁、蜜汁、醋溜等加糖烹調之食物不宜多食用；但若是吃合菜的，就盡量能夠避開湯汁或過水。
- 12.吃西餐時，沙拉類之青菜可適量食用，但沙拉醬應減少攝取（因沙拉醬為蛋、糖及沙拉油等調製而成，熱量極高），沙拉醬可用小湯匙測量食用量約2小匙，可用少許醋、胡椒、辣椒及醬油調味。
- 13.飲料方面，可要求不加糖的茶或咖啡，然而用隨身自備的代糖取代砂糖，不加奶精，可用低脂或脫脂鮮奶取代奶精；盡可能用白開水代替飲料。另可選用約100cc左右的純果汁、健怡可口可樂或用茶包自沖的無糖茶類。
- 14.飯後的甜點，最好以新鮮水果代替布丁或甜湯等。
- 15.應酬時最好能以茶代酒，如要飲酒，建議控制於30~50cc左右〈約透明水杯的1/3到1/2杯〉且應小口慢慢飲用，切勿乾杯；應避免喝含糖量高的酒，如烏梅酒、甜葡萄酒、荔枝酒、桑椹酒等。

有了以上的認識，就讓我們一同進入各類料理界吧！

- 1.中式料理—餐前菜不吃過多堅果類，不必每道菜的肉都吃，多吃些盤飾蔬菜，過水及去皮功夫不能省，含糖飲料及酒類敬而遠之。
- 2.西式料理—選擇份量較小及低油烹調的主菜，掌握肉類的攝取份量〈控制於1個手掌心左右〉，利糖取代砂糖，

善用低脂或脫脂牛奶取代奶精，拒絕單糖類的甜點。 3.日式料理—生魚片可食用 3~4 片，調味料可用醬油及哇塞米；高油脂的炸料食物應避免；高膽固醇的食物需控制；燒烤類的肉份量較少，但不要忽略燒烤食物 的刷料及去皮手續；茶碗蒸油脂含量低可放心食用；湯類大多清淡無油可品嚐之，但若太鹹的湯不要喝過量；最後別忘了點些蔬菜，補充纖維質。 4.火鍋料理—加湯時，要加清水不要再加高湯，可減少油脂量；選一套組合式的小火鍋套餐，因其份量較不會過多；瘦里肌肉、豆腐是低脂肉類可選用，魚餃、貢丸、豆皮等高油脂肉類要注意；額外再加點青菜，可增加纖維質量並增加飽足感；調味沾料可用清醬油加些白醋、蔥、薑、蒜、薑絲及辣椒絲；蒟蒻和白木耳是取代 麵條的好食材。 5.速食店—不選擇組合式套餐，因一套套餐通常約 600~800 大卡不等，份量容易吃過量；選夾一層肉的漢堡；炸薯條油脂較高需注意份量，若是烤馬鈴薯較 適合；選用茶包類加代糖、健怡可口可樂、鮮奶或小杯柳丁汁；別忘了餐後可多補充些纖維質食物，例如：去小吃店吃個燙青菜或自己買個蕃茄來吃。再者，介紹您外出時，飲食選擇範例：早餐選用型式：土司夾蛋 1 個+低脂鮮奶 1 小瓶+大蕃茄 1 個 素菜包 1 個+茶葉蛋 1 個+無糖豆漿 1 杯 稀飯 1 碗+涼拌豆腐 1 小塊+燙蕃薯葉 1 份 午/晚餐選用型式：牛肉漢堡 1 個+健怡可口可樂 1 杯+生菜沙拉 1 份(沙拉減半量) 烤雞腿飯 1 個(肉去皮，菜過水或瀝乾，女生飯吃 2/3 量) 乾麵 1 碗(肉燥減半)+燙青菜 1 盤(淋清醬油)+滷蛋或豆乾 1 份+隔間肉湯 1 碗 備註說明：可自行準備約 1 碗量的水果或買 1 包約 15~20 元左右的新鮮水果，飯後吃或當點心。最後，告訴大家一個觀念，糖尿病的飲食控制應是一輩子，若血糖情形控制的很好，則可以延緩併發症的發生，且還可以提昇生活品質；所以臨床營養科爲了加強您 有效的控制血糖，讓您學會到哪裡都知道怎麼吃，學會飲食替換概念則可食用多變化的飲食，永續經營自己營養狀況！花小錢就可以得到最實際、最有效的控制方法 喔！一套糖尿病衛教流程包括四堂課，分別爲基本飲食原則及日常飲食初步修正(基礎篇)、每日飲食建議量及食物代換表(食物代換篇)、飲食修正及食物紅綠燈選擇(進階篇)及外食技巧和糖尿病午餐(外食篇)；費用僅需 700 元，自己也可以當個自己飲食上的小小營養師喔！有興趣者可掛 317 營養門診(星期一到星期五 上、下午診及星期六上午)，營養門診等你來喔！