

邇來糖尿病病人有”不能吃甜食”的觀念，不僅含糖飲料、果汁、蛋糕、冰淇淋不敢吃，太甜的水果西瓜、香蕉、荔枝等都敬而遠之。糖尿病病人常合併有高血壓、高血脂等病症，飲食的限制更加嚴格，那人生真的是由彩色變黑白了！其實禁忌愈多反而易造成負面的結果，如病人什麼都不敢吃，體重下降，進而營養不良；或因無法遵循、做不到且覺得會影響生活作息，乾脆放棄，不做飲食控制，完全依賴藥物。

過去數十年來醫界均認為糖尿病人應多攝取消化吸收較慢，對血糖影響較小的複合醣，少吃單醣食物，但臨床研究結果並無證據支持此理論。研究顯示：飲食中攝取的蔗糖並不會比同等熱量的澱粉增加更多的血糖，所以對糖尿病人而言並不限制蔗糖的使用，美國糖尿病學會也強調總醣類的定量是最重要的。所以不論由研究結果或為維持健康的實際執行層面考量，都應衛教病人使其了解糖尿病人是可以吃甜食的，但要諮詢養師如何代換，學習控制份量；且需注意在攝取甜食的同時，可能也吃進了多量的脂肪而影響均衡飲食的原則，不利健康。

甜食健康吃！

有習慣吃甜食者可在諮詢營養師時將糖列入飲食計劃表，了解每日攝取的合宜量。再者，要學會辨識營養標示，目前市售食品多有標示內容物與營養素，如熱量、醣類、蛋白質、脂肪、鈉等，病人在選用前可先了解含醣量就不用擔心害怕超過份量！非常喜歡吃甜食的病人，建議使用代糖。代糖就是人工甜味劑，吃起來有甜味，但熱量極低，不會影響血糖，不但可以滿足病人的口腹之慾，又能兼顧血糖控制。市售代糖依其特性可分為冷、熱不同烹調的產品以供選擇，如阿斯巴甜不適合用來烹煮，安全建議是為每公斤體重 50 毫克，市售常見的有「怡口」、「三多甜」、「金美適甜」、「健怡糖」等。而醋磺內酯就可使用於烘烤及烹煮食物，安全建議量為每公斤體重 15 毫克，常見產品為「煮甜甜」、「熱甜甜」、「蜜爾康」。

水果如何吃？

水果不應與一般甜食列為同等食物，因為除糖分外它還能提供豐富的維生素、礦物質與纖維質，而一般甜食含大量糖分與脂肪，易造成體重與熱量負擔，而含糖的汽水、可樂更被稱為垃圾食物不宜食用。水果是均衡飲食六大類食物之一應納入每日飲食計畫表中，至於水果甜度，365 克的紅西瓜和 95 克的香蕉與 160 克的芭樂一樣都含有 15 克糖，對血糖的影響是一樣的，所以只要份量符合營養師的設計，水果種類是可易替換，以滿足個人的喜好。

建立糖尿病人正確的飲食觀，不再只是狹隘的、單調的、無趣的選擇食物，可適度享用甜食，且在均衡飲食的前提下，食材多變化，飲食多元化，增加生活

樂趣。