

糖尿病飲食 水果甜滋滋可不可以吃

■ 圖文 / 營養室謝藍琪主任

糖尿病是新陳代謝症候群三高中的一高，也是占國人十大死因之一至少有37年，血糖控制不佳除有慢性併發症之外，也容易出現高血糖或低血糖急性併發症危急生命，應積極以飲食、運動及藥物治療。



糖尿病人是不是水果只能吃番石榴跟番茄？

糖尿病人並非所有水果都不能吃，也不是只能吃番石榴跟番茄。因為水果都含有果糖大量維生素、礦物質及纖維質等重要營養素，這些對人體的營養轉化、代謝是有益的。

由於影響血糖上升的因素就是水果的「醣」成分及升糖指數（GI），而非以水果甜度高低作為血糖上升的依據，因此，應選擇低升糖指數的水果食用及份量控制，減少高升糖指數水果的攝食量。

蛤？什麼是升糖指數~GI值？

簡單說，葡萄糖是最容易使血糖快速升高的成分，GI值為100，當我們食物吃進去後，血糖升高相對於吃進葡萄糖時的比例就是水果或食物的GI值；之所以稱低GI水果或食物主要的原理就是可以降低水果或食物刺激胰臟β-細胞過度分泌胰島素，減緩血糖快速上升。低GI水果或食物絕非是吃再多都不會影響血糖的食物，只是在固定的熱量框架下，攝取低GI的水果或食物會比GI值高的水果或食物容易給人飽足感，降低胰島素之需求量，提高血糖控制的穩定度，促進糖尿病患的血糖控制及心血管疾病患者的血脂肪濃度控制。

如何簡單判斷水果的升糖指數？

升糖指數分為低、中、高三等級，小於55屬於低升糖指數水果或食物；55-70為中升糖指數水果或食物；大於等於70屬於高升糖指數水果或食物。低升糖指數水果或食物通常有較高膳食纖維含量，如：聖女小番茄、番石榴、蘋果等等，但低升糖指數水果不一定低熱量，因此食用水果時建議每日食用份量必須控制。

水果升糖指數	低GI組 (GI值55以下)	中GI組 (GI值55-70)	高GI組 (GI值70以上)
水果	奇異果、聖女小番茄、芭樂、蘋果、柳橙、葡萄柚、櫻桃、藍莓	葡萄、木瓜、草莓、香蕉、芒果、鳳梨、桃子、西洋梨	西瓜、榴槤

(資料來源 / 中華民國糖尿病衛教學會)

糖尿病人水果每日可吃多少量？

糖尿病人食用水果份量，原則上可依照每日飲食指南建議的『天天五蔬果』中，水果為每日2份。每份水果份量不一，詳細可參考衛生福利部食藥署網站的「食物份量代換表」；惟常會弄錯食物種類的是，大番茄、牛番茄是屬於蔬菜類，聖女小番茄、橙蜜香小番茄則是屬於水果類，

千萬不要以為是番茄沒關係就拼命吃而影響血糖穩定性。好的血糖控制，不單是只靠降血糖藥或打胰島素就好，飲食及運動是控制血糖兩大重要因素，認識水果或食物種類及份量，血糖控制不擔憂。



160公克/份

=



170公克/份

= 60大卡