糖尿病人開心歐遊飲食要訣

熱愛旅遊的港人，年中總會儲起年假或趁着假期，到海外旅行盡情吃喝玩樂。然而對於糖尿病患者來說，放肆吃喝可能會帶來嚴重後果！但看到美食卻無法品嚐，就失去旅遊樂趣。

其實只要懂得吃，糖尿病患者去旅行亦可盡嚐美食，盡享旅遊樂趣。營養師將一連三期，為糖尿病患者講解旅行相關飲食要訣，今期先去歐洲！

撰文：陳旭英　設計：張文彪

養和醫院營養師
周明欣

糖尿病患者旅行勿亂吃

旅遊是開心事，所以很多時糖尿病人都會讓自己開懷進食，心想只是數天大吃大喝，應該不會有太大問題，但周明欣提醒，糖尿病患者在旅途中如太過放肆，旅行完結後，血糖及體重均上升。有些打胰島素的病者更會因為血糖大幅波動突然暈倒，故想旅途愉快，還是需要節制一下。

周明欣說：「不少糖尿病患者去旅行時會不吃早餐及午餐吃很少，以為可以將飲食額度省下來，留待晚餐時一次過盡情地吃，其實這是大錯特錯，因為糖尿病人長時間不進食會令血糖過低，分分鐘會暈倒！到了晚上又狂吃，令血糖在短時間內大幅度飆升；另外有部分患者為了晚上能飲酒，所以完全不吃澱粉質。這對於控制糖尿病情來說，完全沒有幫助。這種旅行飲食法，雖然開心但卻傷身！」

高蛋白早餐　穩定血糖

要旅行玩得開心，就要保住健康。而早餐對於糖尿病人來說十分重要，絕對不能不吃早餐！

周明欣說，任何人都要吃早餐才有能量應付一天活動，包括糖尿病人也需要吃早餐，因為他們早上的血糖值較低，必須進食才能令血糖回升。糖尿病患者吃一個配合適量碳水化合物的高蛋白早餐，能穩定整天的血糖值。

在歐洲國家旅遊，在酒店或小旅館有不少高蛋白質食物供應，適合糖尿病患者的就有以下選擇：雞蛋、三文魚、雜錦肉片冷盤、雜豆等。奶品類則可選低脂牛奶或純乳酪，這些都是高蛋白、低升糖食物。

早餐建議選擇：

女士

- 煎太陽蛋一隻、凍肉兩片、三文魚兩片
- 全麥多士一片配植物牛油
- 純乳酪半杯跟鮮雜果粒半杯
- 奶茶/咖啡一杯（用代糖）

男士

- 蘑菇奄列一件、扒番茄一件
- 雜豆果醋沙律一碟
- 黑麥包兩片配植物牛油
- 奶茶/咖啡一杯（用代糖）

G634_AHK.indd 1　17/10/2015 19:19:14

酸味食物 緩升血糖

大家都知酸味食物有助提升食慾，但原來酸味食物更可以減慢身體吸收糖分，從而令餐後血糖緩升。所以周明欣教歐遊的糖尿病患者，用餐時多選含酸味食物及配菜，例如點沙律可選黑醋汁、英式薯條伴麥醋、海鮮或燒烤食物伴鮮檸檬角，而莎莎醬（salsa sauce）、酸菜及綠橄欖都是歐洲餐廳常有的食物。

不過要留意的是，酸菜和綠橄欖的鹽分頗高，所以點選時亦要注意分量，適宜淺嚐而不要過量。

餐酒宜適量

歐洲人進餐時都會飲餐酒，周明欣說，很多糖尿病患者以為只要將同等熱量分量的酒，來交換同等熱量分量的碳水化合物量便可，即想飲一杯一百四十卡路里的紅酒，便放棄半碗飯，這是錯誤的兑換方法！因酒精和澱粉質代謝有異，酒精代謝後不會產生糖。

而注射胰島素或有血糖低人士更要小心，如用酒精來交換碳水化合物食物，可引致餐後血糖過低，只要酒量合宜，以及酒精與食物一起品嚐，血糖不會大受影響。

所以糖尿病患者就算歐遊，也不應放肆飲酒，男士每天不應飲超過兩份酒精，女士不應超過一份。一份酒精相等於一杯四十五毫升的烈酒、一杯一百五十毫牛的紅或白酒或一杯三百三十毫升的啤酒。東

海鮮、白肉大快朵頤

含豐富蛋白質的肉類不會引致血糖波幅，可說是糖尿病人的安全食物，但要注意豬、牛、羊等紅肉脂肪含量高，大家應多選海鮮及白肉類等低脂蛋白質。

周明欣說，近地中海一帶的歐洲國家有大量海鮮選擇，當中不少是深海魚類含豐富奧米加三脂肪酸，而甲殼類則低脂、高蛋白，是減肥人士或糖尿病患者的好選擇。

「一安士海鮮含三十卡路里，同等分量的雞肉含五十卡路里，而帶汁的牛肉含高達一百卡路里。需要控制體重人士可多選擇海鮮及魚類作頭盤和主菜。但要留意一些用牛油、忌廉及芝士煮成的醬汁，會為低脂海鮮添加不少熱量及脂肪，所以應選少伴有汁醬的海鮮，或選擇用香料、白酒蒸焗炆煮的，建議大家點餐前花點時間留意菜式的烹調方法。」周明欣說。

碳水化合物要精選

糖尿病患者首要控制碳水化合物攝取量，在歐洲飲食中有大量碳水化合物的食物，因而患者必須慎選，小心過量進食。

周明欣說，歐式飲食中有很多高碳水化合物的主食，例如意粉、飯、雲吞等，有些會在頭盤前已供應麵包或跟主菜上，所以一餐中就有大量碳水化合物，如果樣樣都吃，對糖尿病患者來說實在不勝負荷。「有高血糖問題的女士，每餐應吃四十至五十克的碳水化合物，男士則為五十至六十克。大家應按自己需要及喜好作選擇，例如很喜歡吃麵包的，在主菜前嚐了，主菜便應選肉類、海鮮，而薯蓉、薯角或意大利麵條等伴隨主菜上的便不應吃；又或選了意粉作主菜，便應放棄麵包；如兩樣都愛吃，就每樣都只吃小分量。

以下是每份碳水化合物主食的熱量及碳水化合物含量，大家可按自己喜好及需要作出選擇。

高碳水化合物主食	份量	熱量（卡路里）	碳水化合物（克）
焗薯(中)	1個	214	45
薯條	20條	365	22
法國麵包	1片（3.75寸長）	100	21
意大利麵	1杯	220	43
意大利/西班牙飯	1杯	280	64
藜麥	1杯	222	39.4
玉米粥（Polenta）	1杯	220	44
古斯米（Couscous）	1杯	176	36.5

* 上述食物煮熟後作計算，一杯分量等240毫升

《養和醫健百科》
《不再慌糖》
11月登場！

糖尿病可以預防嗎？患上了又如何減低併發症機會？是否從此無啖好食？

養和醫院內分泌及糖尿病中心醫護團隊與你分享糖尿病成因、預防、治療和生活注意事項等，由醫生、護士、營養師、物理治療師、醫療心理學家、足病診療師、藥劑師等十多位專業醫護人員給你「教路」，助你保持身心健康，提高生活質素，從此不再「慌」糖！

新書《不再慌糖》將於11月正式出版，並於各大書局有售，敬請期待！

G634_AHK.indd 2 17/10/2015 19:19:22