



衛福部評鑑
優等醫院

員榮醫院

尊重生命 全人醫療

YUAN RUNG HOSPITAL



糖尿病飲食指導

編號：QP-R-02-N0202

◎**糖尿病飲食**：為一種健康均衡的飲食，但需控制每日所吃的食物份量，根據患者狀況提供適當的熱量及營養素，以達到控制代謝異常及維持合理體重，適用於糖尿病、葡萄糖耐受異常患者。

◎**注意事項**：

- 1.維持理想體重，體重過重者，若能減輕體重5~10%以上，將有助於病情改善。
- 2.盡量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如肥肉、皮、動物性油脂(豬油、牛油、雞油等)、棕櫚油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、魚餃等)以及全脂乳製品等。
- 3.盡量減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪淋、烤酥油等其製品(糕餅類、小西點等)。
- 4.烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油、芥花油、菜籽油。
- 5.烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，以減少用油量。
- 6.多選用富含纖維質的食物，如：蔬菜、水果、全穀類(燕麥、薏仁、糙米)、未加工的豆類(黃豆、綠豆、紅豆等)，而蔬菜應盡量連皮、渣一起吃。
- 7.嗜甜者可選用代糖當甜味劑，如糖精、阿斯巴甜。
- 8.注射胰島素或口服降血糖藥物的病人，應特別注意餐與餐之間，可先進食少許點心，或隨身攜帶糖果，以防止低血糖的發生。
- 9.控制鈉量攝取，特別是高血壓患者，鈉的攝取量應限制在每天2400毫克(6克鹽)以內，平時應盡量減少含鈉調味料的使用，以及食用鹽醃、醃漬、調味重的加工食品。
- 10.減少食用膽固醇含量高食物，如內臟(腦、肝、腰子)、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。
- 11.酒精會抑制糖質新生作用，因此應避免空腹時喝酒而造成低血糖。由於酒精代謝不需要胰島素，且可能引起低血糖等問題，因此適量飲酒，並不需扣除任何食物的攝取。

員榮醫院關心您！