

糖尿病飲食

一、一般原則

1. 遵循與營養師共同協商的飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣。
 2. 均衡攝食，少量多餐依據飲食計畫適量攝取六大類食物(五穀根莖類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類、和蛋豆魚肉類)。
 3. 多選用低昇糖指數及富含纖維質的食物，可以改善血糖及血脂，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類(燕麥、薏仁、糙米)。
 4. 少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物。
 5. 減少攝食含膽固醇高的食物，如：腦、肝、腰子、魚卵、蛋黃等。
 6. 飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物，烹調方式宜採燉、烤、燒、滷、清蒸、水煮、涼拌等方式，以減少用油量。
 7. 儘量少吃富含精緻糖類的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等，嗜甜食者，可用甜味劑，如代糖。
 8. 中西式點心(如蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)及節慶應景食品(如肉粽、鹹月餅、草粿、年糕等)，應按營養師指導適量食用。
 9. 飲酒需適量、儘量避免喝酒。
 10. 目前鈉每日建議攝取量為 2300mg。
 11. 注射胰島素或口服降血糖藥物的病人，應特別注意如延緩用餐時，可事先進食少許點心(如一份主食類)，或隨身攜帶糖果，以防止低血糖的發生。
 12. 外食及生病時應注意食物選擇的技巧，並避免喝濃湯或勾芡食品。
 - 13 運動需視個別狀況、喜好、年齡、生活型態，選擇最適當的方式。
- *非胰島素依賴型肥胖者可以增加運動幫助體重控制，所以運動前後不需要額外攝取食物。
- *使用胰島素的病人，應注意運動時食物的補充方式，以避免低血糖的發生。
- *適度的體重減輕(5~10%)可改善血糖及胰島素阻抗。

二、食物選擇表

食物類別	可食	忌食
乳類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品。	煉乳、發酵乳、調味乳 水果優格、冰淇淋
肉、魚、蛋類	瘦肉、深海魚、去皮的雞鴨、 蛋白及海鮮類	肥豬肉、豬蹄膀、雞皮、 鴨皮、豬皮、魚皮
脂肪	不飽和脂肪酸(如初榨橄欖 油)	避免動物性脂肪
五穀根莖類	燕麥、薏仁、糙米、藜麥、 蕎麥麵、五穀米。	白米、白吐司、麵條、麵包。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	加工蔬菜罐頭(如蔭瓜)
水果類	當季新鮮水果。如低GI水果: 蘋果，牛番茄，芭樂。	各種含糖飲料與綜合果汁、 西瓜、鳳梨。
控制鹽分攝取	目前鈉每日建議攝取量為 2300mg。	鹽醃、鹽漬、調味重的加工 食品
攝取充足水分	每日需攝取足夠的白開水 1800-2000c.c.。	儘量減少喝酒、代糖飲料 (健怡可樂)。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2150

或(07)5881253 糖尿病諮詢室