

糖尿病人健康吃

1. 每日均衡攝取六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂類），並控制份量與熱量，以維持血糖控制的目標。
2. 避免食用過多精緻醣類或加糖食物，如：糖果、蜜餞、罐頭、中西式糕點及含糖飲料和汽水。
3. 飲食應選擇少油、少鹽、少糖的食物，避免食用醃漬及調味重的加工食品，並熟記各類食物可食份量及自我節制。
4. 選擇低脂食物，如：瘦肉、魚肉、低脂或脫脂牛奶，食物烹調宜選用優質植物性油脂，如：橄欖油、葵花油等，並以清蒸、水煮、涼拌、清燉、滷等方法，減少使用動物油及油炸等含高脂的食物。
5. 避免食用高膽固醇的食物，如：蛋黃、魚卵、內臟類。
6. 多攝取含膳食纖維質高的食物，如糙米、五穀燕麥（腎病變不適用）、蔬菜類等，可增加飽足感、預防便秘，及減緩醣類吸收的速度，以延緩血糖上升的速度。
7. 若易餓可選擇低熱量的食物如：無油蔬菜、愛玉、仙草，使用代糖如：阿斯巴甜、山梨醇、木糖醇等做的低熱量可樂、口香糖或蒟蒻乾等。
8. 避免或適量飲酒，若需飲酒應與營養師共同討論，注意避免空腹喝酒，以減少低血糖發生的危險。
9. 糖尿病合併腎病變者，需限量攝取含有蛋白質豐富的食物採用低蛋白飲食，每日不超過2-4份豆、魚、蛋、肉類，可請教營養師作進一步諮詢。
10. 養成每日定時定量的進食習慣及規律的運動，有助維持持體重於合理範圍和平穩血糖。

製作單位：健康促進

製作日期：99.06

修訂日期：112.04

DL-15-1-003



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您