

糖尿病飲酒原則



糖尿病的飲酒原則：

1. 糖尿病人，血糖控制不穩定，不適合飲酒。
2. 小口慢慢飲，切勿乾杯及大量喝。
3. 避免喝含糖的酒，如：烏梅酒、甜葡萄酒、荔枝酒、常春酒、竹青酒、蔘茸酒、玫瑰紅酒、雙鹿五加皮等。



4. 避免經常性喝酒或空腹喝酒，因酒精會增加胰島素的降糖作用容易發生低血糖。
5. 不可用酒吞服藥物。
6. 如要飲酒，建議請營養師納入飲食計劃中。



建議每日酒精攝取量：

1. 一般不鼓勵糖尿病患喝酒，若有特殊狀況，需和營養師共同協商調整。
2. 建議飲酒量：
1份酒精當量 = 90大卡
男性每天不超過2份，
女性每天不超過1份。

1份酒精當量一覽表

種類	毫升
大麴酒、高粱酒、五加皮酒、竹葉青酒、茅臺酒	30
威士忌、白蘭地、蘭姆酒、伏特加、琴酒	40
米酒	70
陳紹、黃酒、花雕酒	80
玫瑰紅酒、甜紅葡萄酒	90
紹興酒、紅露酒	100
白葡萄酒、金香葡萄酒	120
啤酒類	360

建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教室

衛教組 990121 修訂