

糖尿病飲食原則

糖尿病患在**飲食**上要注意：

1. 維持理想體重。



2. 定時定量。

若要血糖正常，每日飲食需按照計畫的時間和份量來食用，勿因貪嘴而多吃，也勿因厭惡或情緒不佳而少吃。



3. 均衡攝取六大類食物。

全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果(核果)種子類、低脂奶類。



每日均衡飲食指南

新版每日飲食指南圖像：
騎鐵馬邁向燦爛人生
Created by Chen Jui-Lin

建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

2. 含高飽和脂肪酸的食物。

應少用動物性烹調油和奶油，攝食禽畜類時應去其外皮及減少減少含諸多肥油的三層肉及加工品。(椰子油、棕櫚油雖然是植物油，但含有極高量的飽和脂肪酸，故盡量勿使用)。



3. 高油脂食物。

應少吃油炸、油煎、油酥、油爆等高脂肪的食物，如炸薯條、鹽酥雞、炸粿、油條等。

4. 高鈉鹽食物：

- (1)醃製品：醬菜、醬瓜、泡菜、鹹菜、菜脯、豆腐乳、榨菜、黃蘿蔔等。
- (2)加工品：肉鬆、肉乾、火腿、臘肉、鹹蛋、泡麵、油麵、麵線、雞精、海苔醬、仙貝、洋芋片、運動飲料等。
- (3)調味料：鹽巴、醬油、烏醋、蕃茄醬、味增、沙茶醬、辣椒醬、蠔油等。



5. 高膽固醇食物：

最好不要進食如內臟類(腦、肝、雞胗、雞腸)、蟹黃、腰子、蝦卵、魚卵、魚肚、花枝、章魚、魚頭，蛋黃每週約不超過3個。

糖尿病患應少吃什麼？

1. 加糖食物及飲料。



應少吃如糖果、巧克力、汽水、沙士、可樂、糖漿、蜂蜜、煉乳、蜜餞、果(菜)汁、水果罐頭、果醬、甜醃食品、糖醋菜餚、各式含澱粉量高量高之糕餅類及甜點(蛋糕、加糖布丁、甜甜圈、冰淇淋)等。



我的飲食計畫表

飲食評估計劃日期：_____

身高：_____公分；體重：_____公斤

理想體重：_____公斤；調整體重：_____公斤

每日熱量需求：_____大卡

*每餐攝取_____碗飯或_____分滿

全穀根莖類(每份含蛋白質2克, 醣類15克, 熱量70大卡)



*每餐攝取至少_____碗蔬菜

蔬菜類(每份含蛋白質1克, 醣類5克, 熱量25大卡)

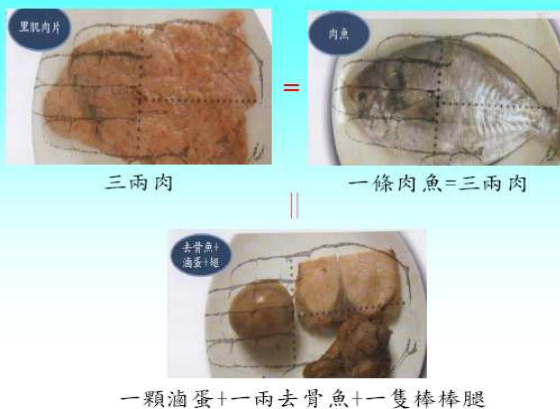


*每餐攝取_____兩豆魚肉蛋類

豆魚肉蛋類(每份含蛋白質7克)



市售便當



*每天攝取_____杯牛奶

一杯低脂牛奶



*每天攝取_____份水果

水果類(醣類15克, 熱量60大卡)



*每天攝取_____湯匙油

油脂類(每份含脂肪5克, 熱量45大卡)



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組