



## 糖尿病飲食原則

糖尿病飲食是一種均衡而且健康的飲食，只要稍微改變一下烹調方法，適當的調整每日所吃的食物種類與份量，您的家人亦可以與您一起共同食用。

### 維持合理的體重

- 理想體重的算法如下：

理想體重(公斤)=身高<sup>2</sup>(公尺) x 22

理想體重的上下 10 % 都是合理的體重範圍。

- 或者您可與營養師或醫師討論，認為可接受之體重。

### 飲食應定時定量

- 應遵照營養師為您設計的餐及份量來食用，以避免血糖忽高忽低。

### 均衡攝取六大類食物

- 包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、及油脂與堅果種子。

### 增加纖維質食物攝量

- 如：各類蔬果、糙米、全麥製品、蒟蒻、仙草、愛玉及各種洋菜凍。

### 避免過多油脂及膽固醇食物的攝取

- 盡量避免食用油炸、油煎或油酥的食物。如：炸雞、泡麵、燒餅油條、可頌、酥皮麵包...等。
- 例如內臟類(腦、肝、腰子)、卵類(蟹黃、蝦卵、魚卵)、帶殼海產類(牡蠣、文蛤、鮑魚)、章魚、魷魚等。

### 避免食用太鹹的食物

- 例如罐頭及各種加工食品，如香腸、肉鬆、臘肉及鴨賞、麵線、油麵、泡麵、等，含鈉量極高，必須忌食。

### 盡量避免食用甜食

- 包括蛋糕、冰淇淋、糖果、汽水、含糖飲料、調味用糖(如砂糖、冰糖、蜂蜜、甘蔗汁、煉乳、果糖)等。

## 可適量選用代糖

- 是一種經由人工合成的化學甜味劑，熱量低，只需極少量就能產生甜味。
- 可加入冷飲、沖泡咖啡或紅茶、仙草、愛玉。

## 避免抽菸、喝酒

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

(04)22052121 分機 3253 營養諮詢門診

分機 3229、3246、3247 糖尿病衛教中心

分機 3207 一般疾病衛教中心

分機 7204 家庭醫學科衛教室

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 3253