|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **高雄榮民總醫院臺南分院** | | |
| **糖尿病的保健及飲食原則** | | |
| 一、均衡飲食，遵循少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣及多喝水、飲酒節制為目標  請依照您的醫師或營養師處方建議的食物份量，參考食物代換表，均衡地從各類食物攝取適當營養。  二、養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩  體重宜維持在理想體重±5%的範圍內，理想體重簡單計算方法如下：  理想體重（公斤）＝22×身高2（公尺）2  三、依照飲食計畫，選擇含高纖維的食物，可減緩醣類的吸收  全穀類（糙米、燕麥、薏仁等）、未加工乾豆類（綠豆，紅豆等）、蔬菜類、水果類(芭樂、蘋果、奇異果等)。  四、應儘量避免食用的食物  精緻糖類或加糖的食物，如各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等宜避免。若血糖控制平穩時，可以偶爾將加糖食物設計在飲食計畫內，但不可經常食用。  五、可隨意食用的食物  如水煮蔬菜、人工甘味之汽水和可樂、咖啡(不加糖)、清茶、加代糖的仙草、愛玉等。嗜甜者可用經衛生署認可的代糖，如：阿斯巴甜、糖精等類的代糖。  六、慎選食物烹調方式  宜選用清蒸、水煮、清燉、涼拌等烹調方式，避免油煎、油炸、燒、烤及放過多的鹽份與調味料，炒菜宜用植物油，如沙拉油、玉米油、花生油、橄欖油等。  七、外食的技巧   1. 選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物；並要熟記可食份量及自我節制，若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。 2. 儘量避免攝食糖漬、蜜汁、醋溜、茄汁、糖醋等加多量蔗糖或蜂蜜的菜餚及甜點，僅可能選用新鮮水果代替飯後甜點。 3. 以白開水、茶或市售的無糖茶來替代汽水、果汁等含糖飲料。咖啡則不加奶精及方糖，必要時可加代糖或少許低脂奶；熱紅茶可加少許檸檬汁或低脂奶及代糖調味。 4. 內容物不清楚或製作方法不明確的食物，請勿輕易食用，問清楚再決定是否食用。 5. 儘量不要喝酒，若無法謝絕時，抿一點唇盡心意即可。 6. 清晨要運動時，若血糖值 100mg/dl以下，應先補充點心再運動，如喝一杯牛奶，吃一至二片吐司麵包；若血糖值 100~200 mg/dl，則不需補充點心。運動回來後再注射胰島素或吃口服降血糖藥物，15分至30分鐘後再進食早餐，以免低血糖的發生。 7. 血糖值 70 mg/dl以下或 250 mg/dl以上時勿運動。 | | |
|  |  | 關心您  **護理部製作 *DI01*** |