

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 $\pm 5\%$ 的範圍內，理想體重簡單計算方法如下：

$$\text{理想體重（公斤）} = 22 \times \text{身高}^2 \text{（公尺）}^2$$

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。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 DI01