

糖尿病 飲食原則



糖尿病飲食就是以日常飲食為基礎，藉調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取，達到血糖控制良好的飲食。

飲食原則

1. **均衡飲食**：依據飲食計畫適量攝取主食類、奶類、魚肉蛋豆類、蔬菜類、水果類、油脂類。
2. **定時定量**：養成定食定量習慣穩定血糖。
3. **維持合理體重**：體重過重者，若能減輕體重 5-10% 以上，有助於血糖控制
4. **增加膳食纖維的攝取**：多選用富含纖維質高的食物，可延緩血糖升高，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類、燕麥、糙米，可減緩醣類吸收。
5. **烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂**，特別是單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：用橄欖油、芥花油或菜籽油等。
6. **低油低鹽烹調**：多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

低血糖的處理

1. 注射胰島素或口服降血糖藥後若須延緩用餐時，可事先進食少許點心(如：一份主食)，以防低血糖之發生。
2. 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀(如：冒冷汗、心悸、頭暈發抖等)，立即吃 3 顆方糖(15 克)或飲用半杯含糖飲料(如：果汁 120cc)。

糖尿病患者注意事項

1. 減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如：肥肉、皮、動物性油脂(豬油、雞油)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、魚餃等)以及全脂乳製品。
2. 減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)。
3. 少吃富含精製糖類或加糖的食物如：糖果、汽水、蜂蜜、煉乳、罐裝果汁、中西式甜點(蛋捲、糕餅、加糖罐頭等)。
4. 中西式點心、節慶應景食品及含糖食物，應按營養師指導食用。如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、肉粽、鹹月餅、草龜粿、年糕。
5. 嗜甜食者，可選用代糖當甜味劑。
6. 控制鈉量攝取，減少食用鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。
7. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
8. 飲酒勿過量，且避免空腹喝酒而導致低血糖的發生。
9. 濃湯、芎芩食物含大量太白粉及油脂，盡量減少食用。



主食類(1份 70 大卡 15 克醣類)

- = 乾飯 1/4 碗
- = 稀飯 1/2 碗
- = 饅頭 1/3 個
- = 熟麵條 1/2 碗
- = 冬粉 1/2 把
- = 紅(綠)豆 1/3 碗
- = 南瓜 135 公克
- = 水餃皮 3 張
- = 蘇打餅乾 3 片
- = 麥粉 3 湯匙
- = 麥片 2 湯匙
- = 薄吐司 1 片
- = 玉米 1/3 條
- = 地瓜 55 公克



奶類(1份 80 大卡 12 克醣類)

- = 脫脂奶粉 3 湯匙 25 公克

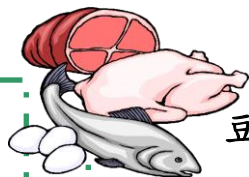
奶類(1份 120 大卡 12 克醣類)

- = 低脂鮮奶 1 杯 240c.c
- = 低脂奶粉 3 湯匙 25 公克
- = 低脂起司 2 片
- = 鮮奶酪 1 個 120 公克



蔬菜類(1份 25 大卡 5 克醣類)

- = 100 公克可食部份的蔬菜



豆魚肉蛋類(低脂 1份 55 大卡)

- = 一般魚類 35 公克
- = 豬大里肌 35 公克
- = 雞里肌 35 公克
- = 雞蛋白 70 公克
- = 草蝦 30 公克
- = 海蔘 100 公克
- = 黃豆 20 公克(加 5 克醣)
- = 毛豆 50 公克(加 5 克醣)
- = 豆漿 260c.c
- = 半條麵腸
- = 15 公克豆包

豆魚肉蛋類(中脂 1份 75 大卡)

- = 雞蛋 1 個
- = 豬大排 35 公克
- = 虱目魚或烏魚 35 克
- = 鱈魚 35 公克
- = 嫩豆腐 140 公克(半盒)
- = 傳統豆腐 80 公克(3 方格)
- = 油豆腐 55 公克
- = 1 條素雞
- = 2 湯匙肉鬆



油脂類(1份 45 大卡)

- = 各式植物油 1 茶匙
- = 2 茶匙沙拉醬
- = 西瓜子約 110 粒
- = 開心果約 15 粒
- = 植物性奶油 1.5 塊(10 克)
- = 南瓜子約 40 粒
- = 杏仁果 9 公克(8 粒)
- = 腰果 11 公克(7 粒)
- = 黑芝麻粉約 2 湯匙



水果類(1份 60 大卡 15 克醣類)

- = 柳丁 1 個 170 公克
- = 土芭樂 1 個 155 公克
- = 蓮霧 2 個 180 公克
- = 棗子 2 個 140 公克
- = 西瓜 1 片(連皮半斤)
- = 奇異果 1.5 個 125 公克
- = 木瓜 190 公克
- = 圣女番茄 23 個
- = 葡萄 13 個
- = 荔枝 9 個
- = 龍眼 13 個
- = 香蕉 1/2 根

你的菜單_____大卡

身高：____公分 體重：____公斤

理想體重：____公斤

熱量：____大卡

營養師：

電話：28332211

分機 2228