

糖尿病飲食衛教

- 一、注意體重是否在理想體重之內：
理想體重 = 【身高(公尺)×身高(公尺)×22】 ±10%的範圍。
- 二、養成定時定量的習慣，以維持血糖穩定，每日按需要量，均衡攝取六大類食物。
- 三、烹調食物宜選用植物性油脂，如：紅花子油、玉米油、大豆油等。但仍須少油烹煮，改以清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷的方式，並且減少豬油、牛油、肥肉、乳酪的食用，就可以減少油脂的攝取。
- 四、攝取足夠的纖維：纖維質豐富的食物有，全穀類、未加工的豆類、蔬菜和水果等。高纖維飲食，並可延緩血糖的上升。
- 五、一般輕微的糖尿病只需要飲食控制及適當運動，就可達到治療效果。但是病人若不注意飲食，病情便不易控制，以致於發生併發症。尤其是水果含有較多的碳水化合物不可沒有計畫任意食用。

◎ 適當的食物

	避免食用的食物	盡量少吃的食物	可食用的食物
主食類 (五穀類)	無	1. 煮的過久或糊化程度過大的主食類，如：稀飯、泡飯。 2. 冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品。如：粉條、粉圓、西谷米等。	其它
奶類	煉乳、發酵乳、調味乳	無	脫脂奶
水果	無	乾果類	乾果類以外的水果
蔬果	無	無	皆可
肉類	肥豬皮、豬蹄膀、雞皮、豬皮、魚皮	魚卵、蝦、蟹黃、蚌蛤、牡蠣、動物內臟(如：腎、肝、心、腦)蛋黃一週勿超過三個	瘦肉、魚、去皮的雞鴨、蛋白及前項所列之外的海鮮
調味品	白糖、砂糖、冰糖、黑糖	鹽(勿調味太鹹)	蔥、薑、蒜、五香、花椒、芹菜、胡椒、咖哩、八角、肉桂、味精
湯	濃湯、芎芎的湯汁	太油的湯汁	清肉湯、蔬菜湯
烹調用品	豬油、牛油		植物油(椰子油除外)
加工製品		煙燻製品、臘肉、香腸、醬菜等。	無糖、低鹽、低油加工食品。
其它	加糖飲料、餅乾點心、蜂蜜、甘蔗、小西點、糖漿、蜜餞、果汁罐頭、加糖的罐頭、脂肪含量高的食物。如：花生、瓜子、核桃、松子。		青菜、黑咖啡(不加糖及奶精)、無糖汽水及飲料。