

# 糖尿病飲食

## ■ 目的

- 配合相關疾病或併發症的治療，並供給足夠且均衡的營養素。
- 達到理想的代謝控制，包括血糖、血脂及血壓的控制。同時維持理想體重。
- 預防或延緩糖尿病併發症的發生。
- 滿足個別的营养需求。

## ■ 一般飲食原則

- 應考量個人營養需要、疾病類型、生活型態和治療方式，做個別化的飲食設計及建議。
- 糖尿病飲食為健康均衡飲食，需控制每日所吃的食物份量，並養成定時定量飲食習慣。
- 維持理想體重，體重過重者若能減輕體重5~10%以上，將有助於病情改善。
- 應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、牛油、雞油等)、棕櫚油、椰子油、加工食品(香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃等)及全脂乳製品(全脂奶、起司等)。
- 應減少食用富含反式脂肪酸(trans-fatty acids)的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)。
- 烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，特別是富含單元不飽和脂肪酸的烹調用油為佳，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等。
- 烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油量。
- 多選用富含纖維質的食物，如：蔬菜、水果、全穀類(燕麥、薏仁、糙米等)、未加工的綠豆或紅豆，且蔬果應盡量連皮、渣一起食用。
- 控制鹽分攝取(特別是高血壓患者)，鈉攝取量應限制在每天2400毫克(鹽6公克)以內，平時應盡量減少含鈉調味料的使用及食用鹽醃、鹽漬、調味重的加工食品。
- 每日必需攝取足夠的白開水(約8杯，1杯250 c.c)。














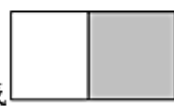


\*糖尿病 1600 大卡示範菜單

\*糖尿病 1800 大卡示範菜單



## ■ 簡易食物代換表

全穀雜糧類(主食)	3份	4份
	 (3/4 碗飯=120 克)	 (1 碗飯=160 克)
	 (1.5 碗麵)	 (2 碗麵)
	 (3/4 個饅頭)	 (1 個饅頭)
	 (3/4 碗地瓜、馬鈴薯、芋頭、山藥)	 (1 碗地瓜、馬鈴薯、芋頭、山藥)
水果類 (1份)	 (約 8 分滿碗)或  (一個拳頭大)	
蔬菜類 (1份)	 (1 碟盤子大)	
豆魚蛋肉類 (1份)	 (約 3 根手指寬)或  (1 顆全蛋)或  (半盒豆腐)	

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/110.04.30

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮