

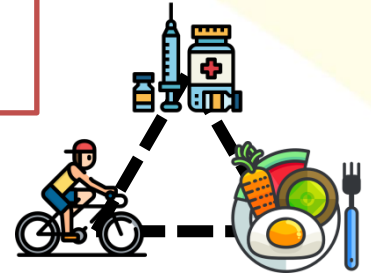
糖尿病飲食

■ 目的

- 達到良好的血糖、血脂及血壓的控制目標，同時維持健康體重。

糖化血色素 <7%、血壓 <130/80 mmHg、
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-c) <100 mg/dL

- 預防或延緩糖尿病併發症的發生。
- 滿足個別的营养需求。



■ 飲食原則

- 應考量個人營養需要、飲食習慣、生活型態和治療方式，做個人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，尤其是**含醣類食物**，養成定時定量飲食習慣，以穩定血糖波動。



澱粉類



水果類



乳品類








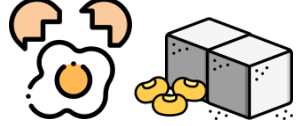


甜點/甜飲料

您的建議量



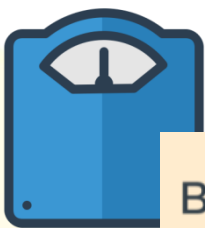
■ 簡易食物代換:

全穀雜糧類 (2份)	蔬菜類 (2份)	水果類 (2份)	豆魚蛋肉類 (1份)
 飯  麵 薄吐司  1片 麥片  x6		 	 魚、肉 一兩 約三指寬 

■ 其他飲食注意事項:



■ 維持健康體重，肥胖或體重過重者，建議能減輕5~10%體重，有助於代謝控制。



$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$

	過輕	理想	過重	肥胖
BMI	<18	18.5 -24	>24	>27

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

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