

糖尿病飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

- 鼓勵選擇健康的食物，使血糖、血脂及血壓趨於正常
- 預防及治療糖尿病所引起的急慢性併發症
- 增加運動量，維持理想體重

◆ 適用對象

糖尿病或葡萄糖耐量異常之患者

◆ 飲食原則

1. 三餐定時定量，勿大小餐
2. 均衡攝取六大類食物
3. 多攝取富含纖維質食物，可延緩血糖升高，增加飽足感，預防便秘



| | | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| 富含纖維質 之食物 | 蔬菜 | 燕麥 | 糙米 | 五穀飯 |
| |  |  |  |  |

4. 少油、少糖、少加工

5. 嗜甜食者，可選用低熱量甜味劑(代糖)如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀等

6. 烹調方式宜多採用清蒸、水煮、烤、燒、滷、涼拌、清燉等方式，以減少用油量
7. 烹調用油宜多選用植物油，如玉米油、橄欖油、大豆油、花生油等，忌動物油，如豬油、牛油等
8. 減少攝取高膽固醇食物，如內臟類、蟹黃、魚/蝦卵等
9. 減少食用富含反式脂肪酸食物，如瑪琪琳
10. 水果每日份量以不超過 2 份為原則

| | | | | | |
|----------|---|---|--|--|---|
| 應減少攝取之食物 | 含糖飲料  | 果汁  | 甜點零食  | 酒類  | 人造奶油  |
| | 內臟類  | 加工食品  | 肥肉、豬雞皮等  | 油炸物  | 醃漬品  |