

糖尿病外食技巧



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
2023/02 修訂第四版

◆ 目的

透過適當的食物選擇與代換，幫助血糖控制

◆ 適用對象

糖尿病患者、需控制醣類攝取量者

◆ 飲食原則

1. 認識含醣類食物種類及可食份量
2. 均衡攝取六大類食物

◆ 各式餐點進食技巧

中式餐點

- 烹調方式多選用蒸、滷、烤、煮、燉用油少等方式，避免油炸
- 肉類宜選擇瘦肉，避免內臟、肥肉、肉皮、碎肉製品魚肉丸、肉餅、火腿或其他不明成分等食物
- 飯避免淋菜汁或湯汁，因為湯汁中含大量的油脂、太白粉或麵粉與鹽份
- 避免勾芡、糖醋、溜類菜式食物，例：羹、燴飯
- 麵食類以清湯類為主，例：以清燉方式取代紅燒
- 可多選擇青菜以增加飽足感，但應先將湯汁滴乾以減少油脂的攝取



西式餐點

- 湯品:建議以清湯(羅宋湯)取代濃湯(酥皮濃湯)
- 沙拉醬料:宜選用和風、油醋醬取代千島、凱薩醬
- 主菜:選擇雞肉、海鮮較佳，而牛排、豬排份量大，建議採分食方式
- 醬汁:黑胡椒醬、蘑菇醬其油脂、鹽份含量高，可改以天然辛香料替代
- 主食:選擇纖維含量多的食物，例:雜糧麵包、地瓜
- 甜點:建議無糖茶凍取代冰淇淋、小蛋糕
- 飲品:白開水、無糖茶類、黑咖啡選擇較佳，或可以代糖、低脂鮮奶

火鍋/燒烤

- 火鍋湯底以清湯或去油高湯為宜
- 食材選用當季時蔬、海鮮、豆腐、瘦肉，少用油脂含量高的加工製品，
如:火鍋料、培根、香腸等
- 白飯、芋頭、玉米、冬粉、烏龍麵、科學麵、吐司等為含醣食物，需適量攝取
- 沾醬盡量以醬油、白醋、檸檬汁、蘿蔔泥取代沙茶醬

速食店

- 漢堡類以火烤雞肉類熱量較低
- 炸雞宜去皮後食用
- 建議搭配生菜沙拉，增加纖維質攝取
- 選擇無糖茶類、無糖/代糖的可樂(如:Zero)或黑咖啡

夜市小吃

- 蚵仔麵線、筒仔米糕、蔥抓餅、甜不辣與豬血糕等為主食類小吃，含醣比例較高
- 藥燉排骨、臭豆腐、炸雞排與蝦捲偏向豆魚蛋肉類
- 一般羹湯都有勾芡，一碗羹湯約有 0.5 份主食，且羹湯類小吃的烹調方式會影響其熱量，例：土魷魚羹、魷魚羹
- 避免油炸類食物，例：酥炸杏鮑菇、地瓜球、白糖粿

素食

- 盡量選擇天然的食材，避免過度加工的食品，如素鱈魚、素肉排等
- 多以全穀雜糧類做為主食的來源，例：糙米
- 避免油炸、油酥、糖醋與蜜汁等菜色

日本料理

- 多選擇滷、煮、燒、烤、蒸、川燙、拌等菜色
- 主食類可選擇飯、壽司、烏龍麵，應注意攝取份量
- 油炸類(如炸明蝦)其外皮包裹麵皮應去除，可多選擇煮滷/蒸煮/火鍋等烹調
- 低油蔬菜類可多吃涼拌、清燙，但須注意沾食用的調味料，不要太鹹
- 日式餐後甜食含糖量高，宜避免過量，真的想吃則應與主食代換，並淺嚐即可

參考資料：臨床營養工作手冊

製作單位：阮綜合醫院營養室

諮詢電話：07-3351121 轉 2242