

## 高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

科別	營養室	編號：9200019
主題	糖尿病飲食	2007.12.01訂定
製作單位	營養室	2023.06.28審閱/修訂

### 一般說明：

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉著調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，以達到：

1. 達到並維持理想的代謝，使血糖、血脂及血壓趨於正常。
2. 配合臨床處置，預防及治療糖尿病所引起的急慢併發症。
3. 考量患者狀況、愛好、文化及種族，以滿足其個別的营养需求。
4. 鼓勵選擇健康的食物，多活動，以增進健康。

適用對象：糖尿病、葡萄糖耐受異常者。

### 居家照顧：

1. 均衡飲食，定時定量，每日飲食中應包括六大類食物，依據飲食計畫進食，不可任意增減。
2. 切忌肥胖，維持理想體重。
3. 應儘量不吃的食物如下：
  - (1) 加糖的食物及飲料，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、加糖果汁、蜜餞、中西式甜點、阿華田、各式飲料等。
  - (2) 容易升高血糖的食物，如冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品、濃湯、稀飯及泡飯。
  - (3) 動物性油脂，如豬油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬

腸及任何油炸、油酥等食物。

(4) 含油多、熱量較高的堅果類，如花生、瓜子、腰果等。

(5) 含膽固醇高的食物，如內臟、蟹黃、魚卵等，蛋黃每週不超過三至四個。

(6) 太鹹的食物，如醃製品、醬菜、罐頭加工品。

4. 可隨意食用的食物如下：

清茶、不加糖及奶精的咖啡、去油肉湯、蔬菜湯、蔬菜、無糖果凍、洋菜凍、愛玉、仙草等、代糖製品

5. 烹調注意原則：

(1) 以低油為原則，如清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等，避免油炸食物

(2) 避免芶芡（如濃湯、羹類），或使用大量含糖調味料。

(3) 宜清淡，不可太鹹。

(4) 炒菜宜用植物油，如沙拉油、葵花油、花生油、橄欖油等

6. 依照計劃選用富含纖維質的食物、未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖升高。

7. 依照計劃進食若仍覺飢餓的話，可多食用含纖維素高的蔬菜，並採用涼拌、水煮等低油、無油方法烹調。

8. 含澱粉高的食物，如地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆、蘿蔔糕、菱角、栗子等，屬於主食類，不可任意吃，應依照計劃食用

9. 節慶應景食品，如肉粽、年糕等，應按營養師指導食用。

### 何時找醫師及營養師：

1. 血糖異常時，請儘速就診。有營養或飲食上的問題，請諮詢營養師。

參考資料：

1. 糖尿病防治手冊，行政院衛生福利部，108年10月修正
2. 高雄榮民總醫院營養手冊，高雄榮民總醫院，90年6月

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。