

## 糖尿病飲食衛教

### 一、糖尿病的飲食原則：

- (一) 採定時定量，宜多選用纖維質豐富的食物，如蔬菜、水果（選擇糖分較少的水果）等。
- (二) 少吃油炸、油煎的食物，以及含油脂高食物。
- (三) 飲食清淡不可過鹹，避免食用加工或醃製食物。
- (四) 應盡量避免飲酒。
- (五) 炒菜宜使用植物油，並少吃高膽固醇食物。
- (六) 體重過重或肥胖者，宜控制熱量。
- (七) 根據糖尿病藥物的作用時間安排進食，切勿遺漏用餐。
- (八) 每天吃3餐，並根據需要添加點心。按照固定間隔進食有助於控制饑餓感，防止下一餐吃得過多。

### 二、紅燈食物（即多油、鹽、糖的食物，原則上最好禁忌）

- (一) 富含精緻糖的食物和飲料，糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、可樂、養樂多、罐頭水果、果醬、果凍、蜜餞、甘蔗、冰淇淋、奶昔、甜膩糕餅點心……
- (二) 富含動物性油脂的食物：豬油、牛油、奶油、肥肉、皮脂、豬腸、蹄膀等。任何油炸、油煎、油酥、椰子油、棕欖油及所製糕餅點心。
- (三) 太鹹的食物，醃漬、醬菜、罐頭及加工食品。

### 三、黃燈食物（應少吃或經營養師指導使用）

- (一) 富含植物性油脂的食物：花生、腰果、核桃、瓜子等堅果類或核果類。
- (二) 膽固醇過高的食物：內臟（肝、腰子）、蟹黃、魚卵、鮭魚、明蝦、花枝。
- (三) 糊化過度的食物：稀飯、冬粉、粉圓、西谷米、勾芡等食物。

### 四、綠燈食物（遵照飲食計劃及食物代換表食用）

- (一) 主食類：推薦食用全穀類、芋頭、蕃薯、馬鈴薯等應列入主食類代換。

- (二)奶類：建議以低脂、脫脂奶為主。
- (三)蛋、魚、肉類：每週以不超過3個蛋黃為原則瘦肉部分遵飲食計劃食用。
- (四)豆製品：指黃豆製品，例如豆腐、豆漿。
- (五)蔬菜類：充分攝取，以新鮮蔬菜為主。
- (六)水果類：遵照飲食計劃食用，以甜味較低的水果種類作為優先選擇。

## 五、外食之注意事項：

- (一) 可以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等式的食物為主。
- (二) 青菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取；勿以湯汁配飯(因含大量油及鹽)。

若您有任何問題請與我們聯絡 祝您早日康復

\_\_\_\_\_ 病房 電話：(03) 5326151 轉