

糖尿病的飲食原則



修訂日期：110年4月

◎外食怎麼辦？

- * 火鍋湯應去除上層浮油再吃。
- * 儘量不點炒飯、炒麵、炒米粉。
- * 勿以湯汁配飯，因含大量油及鹽。
- * 以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等式的食物為主。
- * 青菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取。
- * 宴會時間延遲太久，可先準備一份點心食用，避免低血糖。
- * 點清湯不點濃湯，並去除上層油脂。
- * 油炸、油煎、油炒和油酥的食物儘量避免，若非吃不可應去皮。
- * 三酸甘油酯偏高者應禁酒。
- * 肉丸、肉餅、火腿、香腸等高動物脂肪的加工或醃製的食物不適合。
- * 熟知自己每餐能吃的份量。
- * 沾食沙茶醬等調味料勿沾太重，並應去除上層浮油；沙拉醬應注意份量。
- * 儘量避免添加奶精。
- * 肉類以選擇脂肪低的種類為主，魚餃、蝦餃、蛋餃、魚丸、肉丸等因含油量較高，不要吃太多。
- * 速食店食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要儘量少吃。
- * 避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），可向櫃檯索取代糖調味。

◎注意事項：

- * 隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發症的發生。
- * 遵照醫囑，切勿自行加減藥量或停用藥物，並了解使用藥物的名稱、劑量、作用及使用方式。
- * 隨身攜帶糖尿病患識別卡，以方便緊急狀況發生時的處理。
- * 維持理想體重，避免肥胖。
- * 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
- * 依身體狀況有恆的作適度運動。
- * 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀（如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），立即吃二粒方糖或半杯含糖飲料（如：果汁 120cc）。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694



糖尿病年輕化，喝含糖飲料會成癮嗎？
營養師：高血糖無自覺，每天限糖50克

