

糖尿病飲食



1. 切忌肥胖，維持理想體重。
2. 養成定時定量的飲食習慣。
3. 飲食清淡自然，減少鹽份的攝取。
4. 採用少油烹調法，如蒸、滷、燙等。
建議採植物性油脂如沙拉油、花生油、橄欖油、芥花油等。
5. 減少油脂的攝取，少吃油煎炸酥物及豬皮、雞皮等。
6. 減少富含反式脂肪酸的油脂攝取，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)應儘量減少食用。
7. 少吃含膽固醇高的食物如內臟、魚卵、蟹黃等。
8. 依計劃選用富含纖維質的食物如蔬菜、水果、未加工豆類及全穀雜糧類。

依計劃適量選用	盡量減少食用
 全穀雜糧類  植物油  乳品類  堅果類  豆魚蛋肉類  水果類 蔬菜類	 甜點  奶油   飲料 魚卵   油炸、高熱量食品  五花肉、肥肉、皮

9. 請遵循醫囑使用藥物，若延緩用餐，應防止低血糖發生，若發生低血糖時，請立即食用3顆方糖或含糖飲料120c.c.~150c.c. 或1湯匙蜂蜜。
10. 建議做適度運動並請自我偵測，定期追蹤，以做飲食調整。



若有任何疑問
請掛營養諮詢門診(89667000轉4226)
營養科關懷您的健康

編印單位:營養科
編印日期:2026年01月01日第六版
全院編碼:亞東醫院出版品SH954
材物編碼:
宗 旨: 持續提升醫療品質
願 景: 善盡社會醫療責任
願 景: 成為民眾首選的醫學中心