

糖尿病飲食

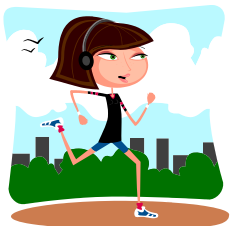


1. 切忌肥胖，維持理想體重。
2. 養成定時定量的飲食習慣。
3. 飲食清淡自然，減少鹽份的攝取。
4. 採用少油烹調法，如蒸、滷、燙等。
建議採植物性油脂如沙拉油、花生油、橄欖油、芥花油等。
5. 減少油脂的攝取，少吃油煎炸酥物及豬皮、雞皮等。
6. 減少富含反式脂肪酸的油脂攝取，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品(糕餅類、小西點等)應儘量減少食用。
7. 少吃含膽固醇高的食物如內臟、魚卵、蟹黃等。
8. 依計劃選用富含纖維質的食物如蔬菜、水果、未加工豆類及全穀雜糧類。

 依計劃適量選用	 盡量減少食用
<div data-bbox="49 901 207 1056"></div> <div data-bbox="207 963 392 1004">全穀雜糧類</div> <div data-bbox="406 890 506 1056"></div> <div data-bbox="549 963 664 1004">植物油</div> <div data-bbox="57 1087 235 1263"></div> <div data-bbox="257 1170 371 1212">乳品類</div> <div data-bbox="371 1108 528 1263"></div> <div data-bbox="549 1170 664 1212">堅果類</div> <div data-bbox="64 1295 249 1481"></div> <div data-bbox="57 1502 242 1543">豆魚蛋肉類</div> <div data-bbox="292 1315 464 1481"></div> <div data-bbox="307 1502 421 1543">水果類</div> <div data-bbox="499 1305 671 1481"></div> <div data-bbox="521 1502 635 1543">蔬菜類</div>	<div data-bbox="771 890 928 1067"></div> <div data-bbox="942 963 1013 1004">甜點</div> <div data-bbox="1049 901 1263 1087"></div> <div data-bbox="1270 963 1342 1004">奶油</div> <div data-bbox="778 1108 949 1326"></div> <div data-bbox="942 1191 1013 1274">飲料 果汁</div> <div data-bbox="1049 1118 1235 1305"></div> <div data-bbox="1270 1212 1342 1253">魚卵</div> <div data-bbox="771 1346 956 1512"></div> <div data-bbox="728 1522 1028 1564">油炸、高熱量食品</div> <div data-bbox="1063 1326 1256 1512"></div> <div data-bbox="1056 1522 1356 1564">五花肉、肥肉、皮</div>

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
善盡社會醫療責任
願景:成為民眾首選的醫學中心