低血糖怎麼辦？

原因

1.胰島素或口服降血糖藥
使用過量
2.未進食或吃得太少
3.進食時間不適當
4.運動過度激烈
5.喝酒

症狀

飢餓、冒冷汗、心悸、頭暈、
發抖等

處理方式



立即食用3顆方糖或含糖飲料
120~150 c.c. 或1湯匙蜂蜜
＊若自行處理無效，須立即就醫

預防

- 用餐定時定量，若因故延緩用餐應先進食少許點心
- 勿空腹運動
- 勿空腹喝酒
- 攜帶急救糖
- 攜帶識別卡(糖尿病護照)
- 肝腎功能不全者應注意藥物之使用
- 要自我監測血糖



運動注意事項

方式：使用大肌肉群（上下肢、軀幹）且以韻律性之等張收縮有氧運動。
強度：需達最高心跳率（220-年齡）之50~70%。
時間：每次至少10分鐘以上，每天累積達30分鐘以上。
次數：每週至少3次以上。
種類：快走、慢跑、騎腳踏車、游泳等。

＊血糖大於250 mg/dl且尿中出現酮體，或血糖大於300 mg/dl 則不適合運動 。
＊避免運動後引起的延遲性低血糖，應視運動情形及血糖變化補充點心

營養諮詢門診(G225診)時間表

星　期		一	二	三	四	五	六
上午	8:30~12:00	＊	＊	＊	＊	＊	＊
下午	14:00~17:00			＊			

電話：(02) 8966-7000 轉 1306或4225
信箱：diet@mail.femh.org.tw
網址：http://depart.femh.org.tw/dietary/

編印單位:營養科
編印日期:2022年03月01日第三版
全院編碼:亞東醫院出版品
材物編碼:SH096
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

♥ 營養關懷系列 ♥

糖尿病飲食

一種適合全家人
健康又均衡的飲食





亞東紀念醫院營養科

目　　的

- 配合病情供給均衡營養
- 預防或延緩併發症的發生
- 控制血糖、血壓、血脂，使接近正常值

飲食原則



- 切忌肥胖，應維持理想體重。
- 養成定時定量的飲食習慣。
- 飲食清淡自然，減少鹽份的攝取。
- 採用少油烹調法，如蒸、滷、燙等。建議採用植物性油,如橄欖油、芥花油 、花生油等。
- 減少油脂的攝取，少吃油煎炸酥物及豬皮、雞皮等。
- 富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品 (糕餅類、小西點等)應盡量減少食用。
- 少吃含膽固醇高食物如內臟、卵類食物。
- 依計劃選用富含纖維質的食物。
  如：全穀類、未加工豆類、蔬菜、水果等
- 含糖點心、飲料及節慶食品，請按計劃食用。
- 嗜甜食者，可選用〝代糖〞當甜味劑。
- 有下列情形，請記得找營養師為您調整飲食。
  1.額外運動　2.懷孕、哺乳
  3.罹患其他疾病　4.體重有大的變化
  5.外出旅行　6.其他特殊狀況

肚子餓，怎麼辦？

◊選擇水煮或涼拌的青菜



如蔬菜湯、滷海帶、大蕃茄、涼拌小黃瓜、涼拌蒟蒻等



◊食用以代糖調味的甜點

如仙草、愛玉、白木耳、洋菜凍、石花凍等



◊選擇無糖或含代糖飲料

如紅茶、烏龍茶、花茶、零卡可樂等



外 食 技 巧

- 熟悉食物分類及可食份量。
- 挑選蒸、煮、烤、燉、燙、滷等食物。
- 沾粉、勾芡、糖醋、醋溜、蜜汁等菜式不適合。
- 碎肉加工製品，如肉丸、蝦丸、 蛋餃不適合食用。
- 避免食用成分不明的食物。
- 多選用蔬菜以增加飽足感，但先瀝乾湯汁。
- 選用清湯代替濃湯，並撇去上層浮油。
- 以茶或白開水取代汽水、果汁、酒等飲料。
- 以新鮮水果取代甜點。
- 不要勉強吃完所有的菜餚。



少油　少糖　少鹽　高纖維