



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	 儘量減少食用
<div data-bbox="158 839 368 1079">  全穀雜糧類 </div> <div data-bbox="501 880 689 1108">  植物油 </div> <div data-bbox="139 1100 434 1313">  蔬菜 </div> <div data-bbox="471 1118 681 1276">  堅果類 </div> <div data-bbox="185 1338 446 1543">  新鮮水果 </div> <div data-bbox="469 1328 672 1543">  豆魚肉類 </div>	<div data-bbox="758 866 1053 1094">  甜點 </div> <div data-bbox="1053 893 1332 1052">  奶油 </div> <div data-bbox="753 1120 968 1276">  油炸、高熱量食品 </div> <div data-bbox="1125 1094 1332 1276">  魚卵 </div> <div data-bbox="746 1328 915 1529">  果汁、飲料 </div> <div data-bbox="1086 1321 1332 1529">  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。
發生低血糖時，請立即食用3顆方糖或含糖飲料120c.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: 2023年05月03日 第五版
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