



# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 糖尿病的飲食原則

### 1. 均衡飲食，遵循少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣及多喝水、飲酒節制為目標

請依照您的醫師或營養師處方建議的食物份量，參考食物代換表，均衡地從各類食物攝取適當營養。

### 2. 養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩

體重宜維持在理想體重 $\pm 5\%$ 的範圍內，理想體重簡單計算方法如下：

$$\text{理想體重 (公斤)} = 22 \times \text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2$$

### 3. 依照飲食計畫，選擇含高纖維的食物，可減緩醣類的吸收

全穀類（糙米、燕麥、薏仁）、未加工乾豆類（綠豆，紅...等）、蔬菜類、水果類等。

### 4. 應儘量避免食用的食物

精緻糖類或加糖的食物，如各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等宜避免。若血糖控制平穩時，可以偶而將加糖食物設計在飲食計畫內，但不可經常食用。

### 5. 可隨意食用的食物

如水煮蔬菜、人工甘味之汽水和可樂、咖啡(不加糖)、清茶、加代糖的仙草、愛玉等。嗜甜者可用經衛生署認可的代糖，如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀（ACE-K）等類的代糖。

## 6. 慎選食物烹調方式

宜選用清蒸、水煮、清燉、涼拌等烹調方式，避免油煎、油炸、燒、烤及放過多的鹽份與調味料，炒菜宜用植物油，如沙拉油、玉米油、花生油、橄欖油等。

## 7. 外食的技巧

◇ 選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物；並要熟記可食份量及自我節制，若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用。

◇ 儘量避免攝食糖漬、蜜汁、醋溜、茄汁、糖醋等加多量蔗糖或蜂蜜的菜餚及甜點，僅可能選用新鮮水果代替飯後甜點。

多選用蔬菜以增加飽足感，但勿將湯汁或芎芡汁一起食用；可先在碗盤內瀝乾或在熱開水中漂洗過後再吃。

◇ 自備糖尿病專用的沙拉醬，最好選用少許的義大利沙拉醬（油醋）。

◇ 以白開水、茶或市售的無糖烏龍茶、綠茶來替代汽水、果汁等含糖飲料。咖啡則不加奶精及方糖，必要時可加代糖或少許低脂奶；熱紅茶可加少許檸檬汁或低脂奶及代糖調味。

◇ 內容物不清楚或製作方法不明確的食物，請勿輕易食用，問清楚再決定是否食用。

◇ 儘量不要喝酒，在宴席上若無法謝絕時，抿一點沾一下唇盡盡心意即可，切勿乾杯。

若參加酒宴，不一定要每一道菜都吃到，儘量按照飲食計劃，從眾多菜餚中挑選適宜的種類及份量。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您