



糖尿病病人飲食原則

- 一、均衡攝取各類食物：糖尿病飲食應均衡地從六大類食物中攝取適合個人的份量，以供身體利用，維持身體健康，且須長期遵循。(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。)
- 二、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。
- 三、依照飲食計畫，多攝取含高纖維的食物，可減緩醣類的吸收。蔬菜、全穀類都是纖維良好的來源。在飲食計畫內可以燕麥、薏仁、未加工的乾豆類食物(綠豆，紅豆等)替代主食。
- 四、應儘量避免吃精製糖類或加糖的食物：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。
- 五、可較不禁食之食物：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、醋磺內酯甲(ACE-K)等類的代糖。
- 六、慎選食物烹調方式：宜選用清蒸、水煮、清燉、燒、烤、滷、涼拌等烹調方式，避免油煎、油炸及放過多的鹽份與佐料。
- 七、外食：只要熟記可食份量，懂得食物代換及自我節制，一樣可以出外應酬、享受美食，並控制好血糖。
- 八、應儘量避免喝酒：若應酬需飲酒時，要限量飲用，並應避免空腹喝酒，以防造成低血糖。