



## 糖尿病病人飲食原則

- 一、均衡飲食：請依照您的醫師或營養師處方建議的食物份量，均衡地從低脂奶類、蔬菜類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、水果及油脂及堅果種子類等六大類食物中攝取適合個人的份量。
- 二、維持理想體重，並養成定時定量的進食習慣，且遵循三少二多（少油、少鹽少糖、多纖維、多喝水），適度運動及遵循醫囑用藥，有問題諮詢醫師或營養師。
- 三、多攝取含高纖維的食物，可減緩醣類吸收。蔬菜、全穀根莖類都是良好的纖維來源，可以適量食用燕麥、薏仁、綠豆，紅豆等替代主食。
- 四、應儘量避免吃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。
- 五、喜歡吃甜食者可酌量食用經衛生福利部認可的代糖，如阿斯巴甜、醋磺內酯甲（ACE-K）等類的代糖添加於食物中食用，如加代糖的咖啡、清茶、仙草、愛玉等，或飲用人工甘味之汽水和可樂（健怡）等。
- 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，減少含糖或勾芡的烹調方式，如蕃茄汁、糖醋等。
- 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：需飲酒時，宜限量飲用，通常以男性不超過 2 個酒精當量、女性不超過 1 個酒精當量為主（1 酒精當量約等於 375 mL 啤酒 4% 酒精濃度或 150 mL 葡萄酒或 45 mL 蒸餾酒），此外應避免空腹喝酒，以免造成低血糖。

### 參考資料

中華民國糖尿病學會（2020）· 2020 糖尿病衛教核心教材(修編)· 中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021). Facilitating behavior Change and Well-being to Improve Health Outcome: *Standards of Medical Care in Diabetes—2021*. *Diabetes Care*, 44(1), S53-S72. <https://doi.org/10.2337/dc21-S005>

三軍總醫院 護理部 編印  
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



護理指導評值：

◎是非題

1. ( ) 攝取含高纖維的食物，可減緩醣類吸收。
2. ( ) 糖尿病病人不可外食。
3. ( ) 喜歡吃甜食者可使用衛生福利部認可的代糖，如阿斯巴甜、糖精等。

◎選擇題

4. ( ) 糖尿病病人應多採取何種烹調方式？  
(1)油炸；(2)糖醋；(3)清蒸；(4)勾芡
5. ( ) 糖尿病病人可多攝取何種食物？  
(1)燕麥；(2)蔬菜；(3)薏仁；(4)以上皆是
6. ( ) 三少二多飲食不包括下列何者？  
(1)少油；(2)少纖維；(3)少糖；(4)少鹽

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (3) 5. (4) 6. (2)

三軍總醫院 護理部 編印  
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330