



糖尿病病人飲食原則(印尼文)

Prinsip diet diabetes

- 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。

Diet seimbang: Harap ikuti saran yang direkomendasikan dan diresepkan oleh dokter atau ahli gizi Anda untuk menyeimbangkan gizi dari enam jenis makanan seperti susu rendah lemak, sayuran, rimpang utuh, kacang-kacangan, ikan, telur, buah-buahan, lemak dan biji kacang-kacangan, asup jumlah yang tepat untuk individu.

- 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。

Pertahankan berat badan ideal, dan kembangkan kebiasaan makan yang teratur dan kuantitatif, patuhi prinsip tiga sedikit dua banyak (sedikit minyak, sedikit garam, sedikit gula, banyak serat, banyak minum air), berolahraga secukupnya dan ikuti obat yang diresepkan oleh dokter. Jika Anda memiliki pertanyaan, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi.

- 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。

Asup lebih banyak makanan berserat tinggi dapat memperlambat penyerapan gula. Sayuran dan rimpang biji-bijian adalah sumber serat yang baik. Anda bisa makan gandum, barley, kacang hijau, kacang merah dan makanan pokok alternatif lainnya dalam jumlah sedang.

- 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。

Cobalah untuk menghindari makanan halus bergula atau makanan yang ditambahkan gula, seperti aneka kue, kue-kue kecil, es krim, susu kental manis, susu berperisa, minuman bersoda, cola, buah-buahan kaleng, jus, permen, manisan, dll.

- 五、嗜甜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。

Bagi pecinta manis dapat mengonsumsi pengganti gula yang disetujui oleh Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, seperti aspartam, acesulfame

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



A (ACE-K) dan jenis pengganti gula lainnya yang ditambahkan ke makanan untuk dikonsumsi, seperti kopi yang ditambahkan gula, teh, teh cincau, aiyu, dll., atau minum soda dan cola manis buatan (Jianyi), dll.

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，如茄汁、糖醋等。

Pilih metode memasak makanan dengan hati-hati: kukus, rebus, panggang, semur, sajian dingin dan metode memasak lainnya, hindari cara masak yang digoreng, yang terlalu asin serta yang dibumbui secara berlebihan, kurangi metode memasak yang bergula atau yang diberikan air kanji kental, seperti saus tomat, saus asam manis.

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。

Makan di luar: Selama Anda mengingat jumlah yang bisa dimakan, memahami makanan pengganti dan pengendalian diri, Anda juga bisa makan keluar, menikmati makanan, dan mengontrol gula darah.

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。

Harus menghindari minuman beralkohol sebisa mungkin: ketika minum minuman beralkohol, disarankan untuk minum dalam jumlah terbatas, biasanya tidak lebih dari 2 unit alkohol untuk pria dan 1 unit alkohol untuk wanita (1 unit alkohol kira-kira setara dengan 375 mL bir berkonsentrasi alkohol 4% atau 150 mL anggur atau 45 mL anggur suling), di samping itu, hindari minum pada waktu perut kosong, agar tidak menyebabkan hipoglikemia.

參考資料 Referensi

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>

護理指導評值 Evaluasi bimbingan keperawatan:

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



◎是非題 Benar atau Salah

1. () 攝取含高纖維的食物，可減緩醣類吸收。
Menelan makanan dengan kandungan serat tinggi dapat memperlambat penyerapan gula.
2. () 糖尿病病人不可外食。
Penderita diabetes tidak boleh makan di luar.
3. () 嗜甜者可使用衛生福利部認可的代糖，如阿斯巴甜、糖精等。
Pecinta manis dapat menggunakan pengganti gula yang disetujui oleh Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, seperti aspartam dan sakarin.

◎選擇題 Pilihan ganda

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
Metode memasak seperti apa yang harus diadopsi pasien diabetes lebih banyak?
(1) goreng (2) saus asam manis (3) kukus (4) air kanji kental
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
Makanan apa yang bisa dikonsumsi pasien diabetes lebih banyak?
(1) Oat (2) Sayuran (3) Jelai (4) Semua hal di atas
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
Diet tiga sedikit dua banyak, mana yang tidak termasuk dari berikut ini?
(1) sedikit minyak (2) sedikit serat (3) sedikit gula (4) sedikit garam

(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)

(Menjawab benar 5-6 pertanyaan: memahami sepenuhnya; menjawab benar 3-4 pertanyaan: memahami sebagian; menjawab benar 1-2 pertanyaan: tidak paham sepenuhnya)

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