

員榮醫療體系



員榮醫院



員生醫院

臺中榮總合作醫院



糖尿病 飲食建議



員榮醫療體系營養室 編制

電話：(04) 8326161分機2842

地址：彰化縣員林市中正路201號

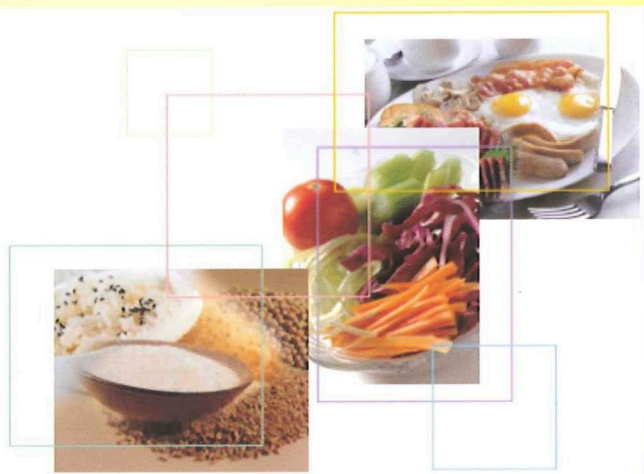
電話：(04) 8383995分機3522

地址：彰化縣員林市莒光路359號



治療目標

- ⊙ 維持理想血糖
、血壓、血脂
- ⊙ 維持理想體重



飲食原則

- ⊙ 均衡攝取六大類食物
- ⊙ 定時定量、少量多餐
- ⊙ 適度運動
- ⊙ 多選擇高纖食物
如：全穀類的糙米、全麥麵包
- ⊙ 低油烹調方式及選擇低油食物
- ⊙ 避免醃製及加工類食物
如：醬瓜、醃製食品
- ⊙ 少吃含高膽固醇的食物
如：動物內臟（腦、肝、腰子等）
- ⊙ 少吃甜點、飲料，及精緻糖類食物
如：糖果、煉乳、汽水、蜂蜜等
- ⊙ 避免飲酒

固定醣類份量攝取

⊙含碳水化合物食物（會直接影響血糖，需控制攝取量）



全穀根莖類



奶類



水果類

⊙不含（或少量）碳水化合物食物

可多攝取

依建議量食用

採低油飲食



蔬菜類



豆魚肉蛋類



油脂堅果類





簡易醣類代換

◎ 全穀根莖類

1/4 碗飯

= 半碗稀飯

= 半碗麵條 (熟)

= 1 個小餐包 = 1 片吐司

= 2 湯匙麥片或燕麥



◎ 水果類

1 份水果

= 1 個小蘋果 (小)

= 1 個奇異果

= 1 個加州李

= 1 個水蜜桃 (小)

= 1 個世紀梨

= 1 顆台灣芭樂 (小)



◎ 奶類

1 份奶類

= 240c.c 鮮奶

(全脂、低脂、脫脂)

= 4 湯匙全脂奶粉

= 3 湯匙低脂或全脂奶粉

