

糖尿病飲食原則

一、定時定量

1. 每日進食量應依營養師設計之份量，並固定時間進食，勿暴飲暴食，盡可能少量多餐。
2. 改吃含纖維的食物，如：五穀、豆類、糙米、蔬菜、燕麥片等。
3. 水果份量以女生一個拳頭大為主，建議見餐前或餐後2小時再食用。

二、應避免進食的食物

1. 含糖的飲料和加工食品：汽水、可樂、罐頭果汁、冰淇淋。
2. 含糖之西點如：蛋糕、巧克力、小西點、布丁等。
3. 動物性油脂：豬油、牛油和各種肉類的皮如：雞皮、鴨皮、油煎之食物。
4. 酒精性飲料。

三、低熱量食物可多選用

1. 茶、咖啡(加代糖)、代糖汽水(健怡可口可樂)。
2. 去油之清肉、魚湯、蔬菜湯。
3. 燙、煮之去油蔬菜。
4. 大蕃茄。
5. 調味品：醋、八角、肉桂、蔥、蒜等。
6. 愛玉、蒟蒻(加代糖)。

四、烹調注意事項

1. 盡量以低油為原則如清蒸、烤、燉、滷、水煮、涼拌等。
2. 食物調味宜清淡，勿太鹹，少吃罐頭及醃製品、避免吃茑芡之濃湯。
3. 烹調時勿加糖，必要時可用低熱量之代糖取代。
4. 調味料(沙拉醬、辣椒醬、醬油膏)建議放在小碟子少量沾取勿吃太多。



中山醫學大學附設醫院-護理部

Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____