

# 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、避免吃茆芡之濃湯。
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\_\_\_\_\_