

糖尿病飲食指導

一、定義：

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種飲食。

二、飲食原則：

- 1、糖尿病飲食是一種均衡的飲食，只是需控制每天吃的份量，養成定時定量的飲食習慣。
- 2、均衡攝食，依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚蛋豆類。
- 3、切忌勿肥胖，應維持理想體重，有助於病情穩定。
- 4、依照飲食計劃，常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、新鮮水果、蔬菜、全穀類，可延緩血糖升高。
- 5、減少食用富含飽和脂肪酸的食物，如：肥肉、皮、動物性油脂豬油、牛油。
- 6、盡量減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油等及其製品（糕餅類、小西點等）。
- 7、烹調用油宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，如：橄欖油、芥花油、花生油、玉米油、菜籽油等。
- 8、飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃漬的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
- 9、中西式點心(如：蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃、雞捲等)、節慶應景食品(如：粽子、月餅、甜粿、鹹粿、年糕等)，應適量攝取。
- 10、含糖食物(如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、飲料、果汁、蜜餞、中西式甜點、蛋糕、加糖的罐頭等)，或地瓜、玉米、山藥、馬鈴薯等主食類食物時，需扣除其他含醣(碳水化合物)食物的攝取量(如：米飯)，以維持固定的每日總醣量攝取，血糖才會穩定。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____