

## 糖尿病衛教系列(2)-糖尿病飲食篇

### 一、關於糖尿病

對糖尿病患者而言，營養治療是治療計劃中最重要的一環。不論病情的輕重，藥物治療方式為何，都需配合飲食控制，配合運動，就可有效控制病情。糖尿病病友可以尋求糖尿病衛教中心的協助。糖尿病飲食以正常飲食原則為基礎，視個人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，提供均衡的營養，達到控制病情的一種飲食方式。

### 二、糖尿病患者的飲食原則：均衡飲食、少量多餐、一高又三低

1. **均衡**：均衡攝取以下六大類食物（蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類）食物。

2. **少量多餐**（每天熱量分成 4~6 餐）

3. **一高（高纖維）**：可多攝取富含纖維質的蔬菜。

**三低（低糖、低油、低鹽）**：少吃高糖、高油和太鹹的食物。

4. 其他：

(1) 多喝白開水：每天喝水（1500~2000cc）

(2) 細嚼慢嚥、定時定量。

(3) 脂肪：儘量使用植物性不飽和脂肪酸，尤其是單元不飽和脂肪酸（如橄欖油、腰果、花生...等）。動物油少吃，包括動物肉之皮（如豬皮、雞皮等）少吃含膽固醇高之食物，如內臟、魚卵等。

(4) 調味品儘量不加砂糖、果醬。



諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118（糖尿病衛教室）  
828943 B41810 護理部製 112.05

