

## 糖尿病飲食原則

- 一、養成定時定量的飲食習慣，有助於維持理想體重和平衡血糖。
- 二、均衡飲食依據飲食計畫適量攝取全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。
- 三、掌握「先菜和肉、全穀雜糧最後」的進食順序，多選用富含纖維質高的食物，可延緩血糖升高。
- 四、烹調用油宜選用不飽和脂肪酸高者，如：葵花油、大豆油、花生油、橄欖油、玉米油、芥花油等。
- 五、在外用餐時，只要熟記可食份量，懂得食物代換，一樣可以外出應酬。

## 注意事項

- 一、少吃含精製糖的食物，如糖果、汽水、可樂、蜂蜜、煉乳、罐裝果汁、運動飲料、中西式甜點(如蛋捲、糕餅、加糖罐頭)。
- 二、嗜甜者可用甜味劑，如赤藻糖醇、阿斯巴甜、醋磺內酯鉀代替糖調味。
- 三、中西點心及節慶應景食品，應按營養師指導食用，如蟹殼黃、麵包、咖哩餃、雞捲、肉粽、月餅、草仔粿、年糕、湯圓、紅龜粿。
- 四、減少富含飽和脂肪酸的食物，如豬油、雞油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、奶精等油品，以及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。
- 五、避免高膽固醇的食物，如動物內臟(豬腸、豬腦、豬肝、豬腰、雞肝、蟹膏、蟹黃、烏魚子)、卵黃。
- 六、避免避免醃製物(如醬菜、醬瓜、豆腐乳)及加工食品(如香腸、臘肉、火腿)。
- 七、烹調方式多採蒸、烤、滷、涼拌等方式，減少油炸。
- 八、濃湯、筍筴食物含大量太白粉及油脂，盡量減少食用。
- 九、飲酒勿過量，且避免空腹喝酒而導致低血糖的發生。
- 十、注射胰島素或口服降血糖藥應避免延緩用餐時間，以防低血糖之發生。
- 十一、隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀(如冒冷汗、心悸、頭暈、發抖)，立即吃3顆方糖(15克)或含糖飲料(如果汁120毫升)。

# 簡易飲食代換表

\*打★的食物會影響血糖需注意份量不過量

★ 全穀雜糧類 4 份 (280 大卡)		
<b>主食類</b>		
飯 1 碗	稀飯 2 碗	熟麵(線)2 碗
米粉 2 碗	冬粉 2 碗	麵線 2 碗
饅頭 1 顆	去邊吐司 4 片	小餐包 4 個
蛋餅皮 2.5 片	水餃皮 12 張	蘇打餅 12 片
<b>雜糧根莖類</b>		
薏仁 6 湯匙	紅豆 8 湯匙	綠豆 8 湯匙
蓮藕 2 碗	栗子(大)12 粒	麥片 12 湯匙
山藥 2 碗	玉米(小)2 根	馬鈴薯 2 碗
芋頭 1 碗	南瓜 2 碗	地瓜 1.5 碗
建議每餐 份		

★ 乳品類 1 份 (120-150 大卡)	
無糖優格 210 公克	無糖優酪乳 240 毫升
低脂奶粉 3 平匙	低脂鮮奶 240 毫升
全脂奶粉 4 平匙	全脂鮮奶 240 毫升
起司片 2 片 (+3 公克糖)	

★ 水果類 1 份 (60 大卡)			
(1 份水果=碗的 8 分滿=1 顆棒球大小)			
香蕉(大)半根	榴槤一湯匙	百香果兩顆	
橘子	水梨	芭樂	鳳梨
蘋果	紅柿	檸檬	小番茄
每天最多不超過 2 份水果			

酒精 (1 份 10 克酒精含量)	
啤 酒(酒精濃度 5%)	250 毫升
葡萄酒(酒精濃度 12%)	100 毫升
米 酒(酒精濃度 22%)	60 毫升
威士忌(酒精濃度 40%)	30 毫升
高粱酒(酒精濃度 58%)	20 毫升
飲酒不過量，每日男性不超過 2 份，女性 1 份	

蔬菜類 1 份 (25 大卡)	
蔬菜生重 100 公克 (葉菜類煮熟約半碗) (包括各種瓜類、筍類、菇類、海帶及大番茄)	
建議每天 份	

低/中脂豆魚蛋肉類 1 份 (55-75 大卡)	
傳統豆腐 1 塊	嫩豆腐 1/2 盒
無糖豆漿 190 毫升	干絲 1/2 碗
小方豆干 1.3 塊	豆包 1/2 塊
大黑豆干 1/3 塊	毛豆仁 2 湯匙
草蝦 6 隻	魚肉(去骨) 1 兩
雞蛋 1 顆	瘦肉(雞鴨豬牛羊)1 兩
建議每天 份	

油脂與堅果種子類 1 份 (45 大卡) (1 茶匙=1/3 湯匙=5 毫升)	
植物油 1 茶匙(大豆油/橄欖油/苦茶油/芥花油)	
<b>堅果種子類</b>	
黑白芝麻 1.5 湯匙	瓜子 1 湯匙
花生仁 10 粒	花生粉 2 湯匙
核桃仁 2 粒	腰果 5 粒
杏仁果 5 粒	開心果 15 粒
<b>配料/醬料類</b> *此類飽和脂肪高，需適量使用	
培根 1 片	蛋黃醬 1 茶匙
乳瑪琳 1 茶匙	沙拉醬 2 茶匙
花生醬 1 茶匙	鮮奶油 1 湯匙
<b>其他油脂類(含糖)</b>	
椰漿 1 湯匙	椰奶 1 湯匙
酪梨 2 湯匙	

說明：

- 1 匙為 1 湯匙(容量 15 毫升)
- 標準碗(直徑 11.5 公分,深 5 公分)