

# 糖尿病人健康吃

1. 糖尿病人應**均衡攝取**各類食物，遵循**少油、少鹽、少糖及高纖**為目標。
2. 養成**定時定量的進食習慣**，有助於**維持理想體重和血糖平穩**。
3. **多選擇含高纖維的食物**：攝取高纖維食物，可增加飽足感、預防便秘及延緩血糖上升速率。纖維含量豐富的食物，如全穀類(糙米、燕麥、薏仁)或未加工的乾豆類(綠豆，紅豆等)可替代精緻主食類(白飯、白土司、糕點)；以新鮮水果取代果汁，增加蔬菜份量等，有助糖尿病人的照顧。
4. **應儘量避免吃精緻醣類或加糖食物**：各式蛋糕、中西式糕點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞、蜂蜜等應該儘量避免。
5. **可以隨意食用的低熱量食物**：糖尿病人在血糖高或控制體重時，很容易感到飢餓，選擇適當可以隨意食用的食物，可以增加飽足感，且可避免血糖上升。
  - 可隨意食用的食物如無油蔬菜類食物，添加代糖之汽水和可樂、不加糖和奶精的咖啡或茶、仙草、愛玉等。
  - 喜歡甜食者可添加衛生福利部認可的代糖，如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀(ACE-K)等。
  - 代糖不僅可以替代一般的糖(白糖、砂糖、冰糖、紅糖、黑糖等)，添加於食物中，增加食物的甜味，更因它熱量低，讓您不會有甜蜜的負擔哦！
6. **減少食物中的油脂，慎選食物烹調方式**：
  7. 烹調食物宜選用植物性油脂，如：紅花籽油、玉米油、大豆油等。
  8. 但仍須少油烹煮，改以清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷的方式，並且減少高油脂肉品如豬腳、五花肉、香腸、培根、火腿等，以及豬油、牛油、肥肉、皮、乳酪的食用，就可以減少油脂的攝取。
9. **外食**：選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物；並要熟記可食份量及自我節制，一樣可以出外應酬、外食。
10. **儘量避免喝酒**：若應酬需飲酒時，要限量飲用，並避免空腹喝酒造成低血糖。

參考資料來源：成大總院 CN

製作單位：健康促進

製作日期：111.02

修訂日期：112.04

DL-15-1-022



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您