



# 糖尿病 飲食

1. 遵循與營養師共同協商的飲食計畫。
2. 糖尿病飲食是一種正常**均衡**的飲食，依據飲食計畫攝取適合自己的份量。
3. 多選用富含**纖維質**的食物，如：新鮮蔬菜水果、全穀類的食物。
4. 少吃含**精緻糖類**的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、果糖、汽水、果汁、蜜餞、蛋捲、中西式甜點、加糖罐頭等。



5. 少吃**油炸**、**油煎**、**油酥**的食物，**去豬皮雞皮**等含**油脂**高的食物
6. 避免攝食含**膽固醇**高的食物，如：腦、肝、內臟和肥肉等。
7. **適量調味醬料**使用，如：胡椒鹽、沙茶醬、豆瓣醬等，且避免過多加工食品或醃製的食物。  
**烹調方式**食物改採**燉**、**烤**、**滷**、**清蒸**、**水煮**、**涼拌**等方式。
8. 儘量**避免喝酒**，加酒烹調的菜也要注意，如：麻油雞酒、燒酒雞、薑母鴨。

與營養師約定飲食計畫

近期目標

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ★含醣飲食來源如下，跟營養師訂定個人化的低醣飲食計畫吧!

### 主食類1份(醣類15克)

- = 1/4碗熟綠豆、紅豆、薏仁、地瓜芋、頭
- = 半碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉
- = 半碗馬鈴薯、南瓜、皇帝豆、青豆仁
- = 1個小餐包
- = 3片蘇打餅乾
- = 10粒無餡小湯圓
- = 3張水餃皮
- = 2/3根玉米

### 水果類1份(醣類15克)

- = 1個拳頭大的柳丁、橘子、奇異果、蘋果、蓮霧、加州李、水蜜桃(小)
- = 半個芭樂、蘋果(中)、水梨、葡萄柚、火龍果
- = 半根香蕉(中型)
- = 1碗西瓜、木瓜
- = 1大碗小番茄
- = 10顆葡萄、櫻桃、龍眼
- = 2顆百香果、棗子(小)
- = 5顆荔枝、枇杷、草莓

### 奶類1份(醣類12克)

- = 1碗240cc(低脂、脫脂)鮮奶
- = 3湯匙(低脂、脫脂)奶粉

## 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

• 資料來源：衛生福利部

經醫師審查110年6月  
埔里基督教醫院營養科編印