

糖尿病飲食原則

糖尿病 5 大飲食原則

1 定時定量



- ✓ 三餐固定時間
- ✓ 避免暴飲暴食
- ✓ 均衡攝取各類食物

2 認識含醣類食物

(乳品類、水果類、全穀雜糧類)

乳品類



牛奶、優格等

水果類



各種水果

全穀雜糧類



糙米、燕麥、地瓜等

建議攝取份量應依個人營養狀況，
由營養師評估後調整。

3 改變進食順序

蔬菜



蛋白質



澱粉類



先吃蔬菜增加飽足感，再吃蛋白質，
最後吃澱粉，有助於穩定血糖。

4 選擇高纖維食物



高纖維可以：

- ✓ 延緩飯後血糖上升
- ✓ 增加飽足感

5 少糖、少油、少鹽

少糖



- ✗ 含糖飲料
- ✗ 果汁
- ✗ 椰子水
- ✗ 蛋糕
- ✗ 糖果

容易造成血糖快速上升

少油



- ✗ 油炸食品
- ✗ 奶油糕點
- ✗ 酥皮食品

建議：

- ✓ 蒸
- ✓ 煮
- ✓ 滷
- ✓ 清炒



少鹽



- ✗ 香腸
- ✗ 豆腐乳
- ✗ 罐頭
- ✗ 泡麵

可降低高血壓
及腎臟負擔