

五、糖尿病患注意事項

- 🕒 建議定期自我血糖監測。
- 🕒 隨身攜帶含糖食物(方糖3顆或果汁120cc)，若有冒冷汗、心悸、頭暈、發抖…等「低血糖」現象，立即攝取。
- 🕒 配合「糖尿病專業醫療團隊」，並依照醫師囑咐按時服藥，勿自行減藥停藥或加藥。
- 🕒 如遇飲食相關問題，隨時應請教營養師，避免自行購買來路不明食品及聽信偏方。
- 🕒 建議搭配運動，每週3-4次，每次30-60分鐘，每分鐘心跳>130下，但若**血糖>250mg/dL**，勿運動。
- 🕒 因性別、年齡、身高、體重、活動量、病情等狀況不同，故每個人所需熱量也不同，必須由營養師針對個人情況給予個別化指導，若需進一步了解，請掛營養諮詢門診或詢問營養師提供個別諮詢。

六、六大類食物份量替換：

類別	食物種類及份量替換	
全穀雜糧類	飯 1 碗 (4份)	= 2碗稀飯 = 2碗麵食 = 12匙麥片 = 12片蘇打餅乾 = 2片薄吐司 = 1個方型饅頭 = 2碗地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、山藥 = 2根玉米 = 1碗紅豆等乾豆
蔬菜類	1份	= 100克綠、紅(大蕃茄)、黃、白(苦瓜、筊白筍)、紫/黑(茄子、各式菇類…)等 各色蔬菜 。 = 收縮率較高的蔬菜(如莧菜、地瓜葉等)，煮熟後約占 半碗 = 收縮率較低的蔬菜(如芥藍菜、青花菜等)，煮熟後約占 2/3碗
水果類	1份	= 1拳頭大小 = 1平碗水果量(小番茄、葡萄、草莓…可以此估算)
豆魚蛋肉類	1份 (1兩)	= 1兩(魚雞豬牛羊…)約3根手指頭大 = 蝦仁6個 = 大文蛤6個 = 1個蛋 = 半盒盒裝豆腐 = 3小格傳統豆腐 = 1又1/4塊五香豆干 = 260cc無糖豆漿
乳品類	1份	= 鮮奶240cc = 3平匙低/脫脂奶粉
油脂與堅果種子類	1份	= 植物油1茶匙(約5克) = 瓜子1湯匙 = 杏仁果5顆 = 核桃2顆 = 花生仁10顆 = 黑(白)芝麻1湯匙 + 1茶匙 = 腰果5顆



營養師小叮嚀： 年 / 月 / 日

Blank area for notes or dates.

一、糖尿病的定義

- 體內胰島素製造不足或胰島素作用不佳，致使血中葡萄糖不易或無法進入細胞被利用，而造成高血糖、尿糖（當血糖 > 180mg/dL 時發生）現象，同時亦造成體內蛋白質及脂肪代謝異常。

二、糖尿病可以根治嗎？

- 糖尿病「無法」根治。但病情可藉由飲食、藥物、運動三者互相搭配，與其和平相處，預防「糖尿病併發症」發生。

三、糖尿病飲食治療目的

- 提供適量、均衡之營養，以維持個人正常生長及理想體重。
- 使患者的血糖、血脂及血壓控制在正常範圍內。
- 「避免」或「延緩」糖尿病之急 & 慢性併發症發生。

四、糖尿病的飲食原則

- 遵循與營養師共同協商之飲食計畫，養成定時定量之習慣。
- 均衡攝取六大類食物，包含全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類及油脂與堅果種子類。



衛生福利部食品藥物管理署

- 「份量」及「熱量」控制，維持理想體重，體重過重或肥胖者，減重為首要目標，通常減輕5~10%，有助病情改善。

種類	單位	一天熱量需求			
		1000大卡	1200大卡	1500大卡	1800大卡
全穀雜糧類	碗	1.5	1.5	2.5	3
豆魚蛋肉類	份	3	3	4	5
乳品類	杯	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	份	3	3	3	3
水果類	份	2	2	2	2
油脂與堅果種子類	份	3	4	4	5

- 避免高脂、高飽和脂肪酸、高膽固醇食物攝取：

- 減少奶油、油酥、內臟類、奶精、動物皮、糕餅… 攝取。
- 選擇低脂食物，如：瘦肉、豆腐、豆干、魚… 等攝取。
- 以低油烹調方式：蒸、煮、燉、滷、烤、燜… 取代炸、煎。

- 飲食清淡，天然的尚好！！

- 減少加工製品（如：鹹蛋、醬瓜、豆腐乳、肉鬆…）及調味品（如：醬油、雞精粉、沙茶醬）攝取，控制鹽份攝取。
- 利用蔥、薑、蒜、芹菜、香菜、菇類… 等天然食材調味。

- 攝取高纖維食物：

- 每日盡量攝取五色蔬菜，每天至少攝取 > 3份以上。
- 多選用全穀類及未加工豆類。

- 避免精緻醣類攝取：嗜甜者可利用「代糖」來增加甜度。

- 飲酒應盡量避免。