

M-03 糖尿病飲食護理指導

一、何謂飲食控制？

目的是要供給足夠且均衡的營養，維持理想體重，使血糖接近正常值，預防及延緩併發症的發生。

二、血糖控制

需藉由飲食、運動、藥物三方面配合，飲食控制尤其重要。



三、飲食原則

- 可與營養師共同討論飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣。
- 飲食採三少一多(少油、少鹽、少糖、多纖維)。
- 烹調方式採清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒等、以減少油量使用。
- 要均衡攝食，依飲食計劃適量攝取全穀根莖類、水果類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、油脂及堅果種子類和蔬菜類。
- 富含澱粉質之食物應限量:如米飯、麵食製品、芋頭、地瓜、菱角、栗子等。
- 少吃油炸、油酥或油煎、豬皮、雞皮、鴨皮等食物，炒菜宜用植物油(沙拉油、葵花油等)，避免使用動物油(豬油、牛油)。
- 避免甜食，可使用代糖。盡量少吃含精緻糖類食品，如煉奶、罐裝果汁、汽水、蜜餞、罐裝水果等。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如海鮮(蝦卵、蟹黃、魚子)、動物內臟(肝、脾、腦)、蛋黃以每週不超過2-3個原則。
- 避免攝食加工罐頭或醃製食品。
- 不要喝酒，尤其是甜度高的酒(水果酒、玫瑰露、葡萄酒、參茸、五加皮等)。