



(3) 儘量避免空腹喝酒，以防止低血糖的發生，尤其是口服降血糖藥物及注射胰島素者。酒雖有熱量但不能代替一般食物，不可因喝酒而少吃飯菜，以免造成低血糖。

9. 運動時點心補充原則

- (1) 不要空腹運動；另建議飯後 1 小時才運動。
- (2) 應隨身攜帶方糖、糖果或含糖飲料，低血糖時可立即服用
- (3) 活動量大時，宜多監測血糖，做為補充食物的原則。

10. 生病時的飲食原則

口服降血糖藥及注射胰島素者，若有不適，應隨時監測血糖和調整劑量，使血糖趨近穩定。如果有噁心、嘔吐、腹瀉或食慾不振等現象，應立即就醫。飲食方面要多補充水份，一天至少喝 6 至 8 杯的流質食物，補充足夠的熱量和營養素。



開放時間

週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail：health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育中心網站：<https://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>



本資料由
營養室彭惠鈺營養師提供
修訂日期：2021.05

糖尿病 飲食原則



1. 均衡攝取六大類的食物

- ① 乳品類 ② 全穀雜糧類 ③ 豆魚蛋肉類
④ 油脂類與堅果種子類 ⑤ 蔬菜類 ⑥ 水果類

每類食物都需攝取，才不會導致某種營養素的缺乏與飲食不均衡。

歡迎掛營養諮詢門診，以熟悉食物的分類、份量及自己的飲食計畫。

2. 定時定量

血糖的高低，受食物的種類和量的影響。應按照一定的份量和時間進食，不可暴飲暴食。降血糖藥物和胰島素在體內作用的時間一定，故進食時間與份量亦需固定，若食物過量或不足，很容易造成血糖過高或過低，甚至會危及生命。

3. 多攝取含纖維質高的食物

含纖維質高的食物，可減緩醣類的上升速度。如燕麥片和紅豆、綠豆等乾豆類食物，可替代部份全穀雜糧類（不可額外加糖，但可用代糖），另外蔬菜類也含豐富纖維質，可多攝取。

4. 甜點與飲料應儘量避免

若真要吃，應注意份量的控制或請營養師指導。

5. 可隨意食用的食物

- ◆ 蔬菜類食物
- ◆ 飲料：零卡可樂、咖啡（不加糖）、無糖茶。
- ◆ 其它：無糖或加代糖的果凍、洋菜、愛玉、仙草、糖果、白木耳、蒟蒻。
- ◆ 代糖：不需要計算熱量的甜味劑甜菊、阿斯巴甜、醋磺內酯鉀 (ACE-K)、甘草、蔗糖素等。

6. 烹調原則

- (1) 增加食物美味，可用調味料如檸檬、醋、五香、胡椒粉、咖哩粉、八角、花椒等。
- (2) 減少烹調用油，可以減少熱量攝取，多採用炒、清蒸、水煮、烤、紅燒、滷、涼拌、清燉等方式煮菜，避免使用油炸、油煎。
- (3) 避免攝取過鹹的食物，如加工及醃漬類的食品，以減少高血壓的發生。

7. 外食原則

- (1) 選擇低油和清淡的食物，如蔬菜、低脂肉類或清蒸、水煮、涼拌等菜餚。
- (2) 選擇青菜以增加飽足感，但勿食入湯汁，減少油脂的攝取。
- (3) 若有延誤用餐的情況（如宴席），可先準備一份點心食用，隨身攜帶的糖果食入以防止低血糖。尤其是注射胰島素者，應有全穀雜糧類食物時，方可開始注射胰島素。

8. 酒

- (1) **適量飲酒**（請遵照營養師的建議量），儘量避免含糖量高的酒，如：烏梅酒、甜葡萄酒、荔枝酒、玫瑰紅酒、雙鹿五加皮酒等。
- (2) **血糖、血脂肪值控制良好者才可喝酒**
 - 男生 每次為 90 毫升的蒸餾酒，如威士忌、白蘭地。
 - 200 C.C 的釀造酒，如：紹興酒、紅露酒。
 - 或兩罐 (360 毫升罐) 啤酒。
 - 女生的量要減半