

糖尿病飲食衛教

110.01 制定

一、認識含醣類食物（份量需控制）

(一). 主食類

○：高纖類主食



馬鈴薯



甜不辣

(二). 奶類（含乳糖）



(三). 水果類



(四). 三餐定時定量

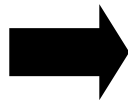


二、多選擇高纖食物

(一). 高纖主食（五穀飯、地瓜飯等）



(二). 多吃蔬菜（增加蔬菜和肉一起烹調）



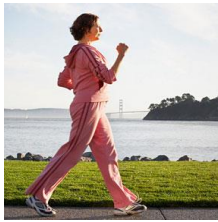
三、避免甜食、含糖飲料飲酒



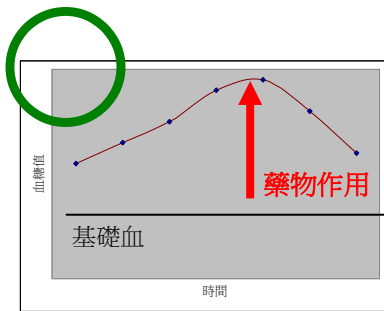
四、避免高油食物



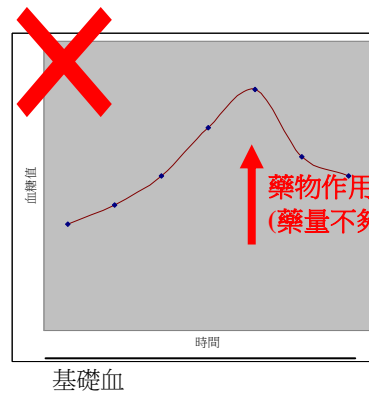
五、養成運動習慣，維持理想體重



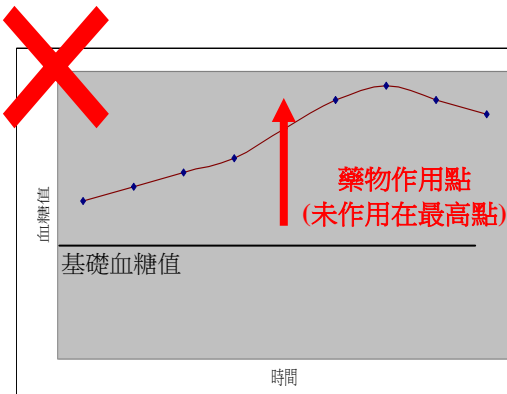
六、飲食與血糖關係



主食份量有控制
與藥物配合得宜



主食份量吃太多
血糖超過正常值



主食份量有控制但油脂攝取
偏多 血糖升得慢、降得慢

♥ 糖尿病飲食其實很簡單，只要遵循上述原則，搭配藥物及運動，就能有效延緩併發症產生。



永和復康醫院 關心您

諮詢電話：(02)2924-0925