

適合糖尿病的飲食

糖尿病餐 = 減肥餐 = 均衡飲食

1. 全穀雜糧類：只吃三正餐，蔬菜與飯一樣多，還要搭配豆製品、魚、蛋、肉類。
2. 水果：每天可吃 2 份水果。
3. 牛奶：每天 1-2 杯 (240cc/杯)。

飲食原則：

1. 依個人生活作習定出時間表，固定三餐吃飽，不要收菜尾。
2. 多吃青菜及含豐富膳食纖維的食物，但因水果含有果糖，不可過量攝取，並避免以喝果汁取代吃水果，以免增加水果攝取量及因濾渣而導致膳食纖維流失。
3. 避免攝取含精製糖的食物，如糕點類、蜜餞、含糖飲料、運動飲料。
4. 少吃油炸、油酥、內臟、動物皮、肥肉、肉燥…等高油脂食物。
5. 飲食口味力求清淡，避免高鹽、加工品或醃漬類及少去吃到飽餐廳，以免過度進食。
6. 建議戒酒，若需飲酒，男性每天以 2 份酒精當量，女性以 1 份酒精當量為限。

註 1：六片蘇打餅乾等於半碗飯，無糖餅乾、燕麥奶也會升血糖。

註 2：冰糖、紅糖、黃糖、黑糖、葡萄糖(方糖)、果糖、楓糖、蜂蜜…等，全都會快速上升血糖，目前只有代糖較不上升血糖。

會上升血糖的食物(可以吃，但需與三餐主食代換)

『全穀雜糧類』

白飯、糙米飯、糯米、麵條、冬粉、麵包、土司、水餃皮、玉米、薏
米、紅豆、綠豆、皇帝豆、菱角、蓮藕、麥片、燕麥奶、蘇打餅乾、
南瓜、地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、...等全穀雜糧，含糖份相近，
若有吃到會使血糖上升，只差在速度快慢。

『水果類』

天然的果糖也是糖，只要吃到血糖一定上升，不管甜不甜

1份水果=約女性一個拳頭大小或標準飯碗約一平碗的份量。

一份 = 1個檸檬 = 1個小型蘋果 = 1個橘子 = 1.5個奇異果

一份 = 半個中型芭樂 = 半個芒果 = 半個葡萄柚 = 半根中型香蕉

一份 = 9顆荔枝 = 13顆葡萄 = 9顆櫻桃 = 13顆龍眼 = 23顆小蕃茄

一份 = 180克(一碗)西瓜 = 110克(一碗)鳳梨 = 150克(一碗)木瓜

『奶類』包括 糖尿病專用營養品、鮮奶、優酪乳、奶粉、起司片等

不太會上升血糖的食物

『蛋白質類』

雞蛋、豆腐、豆乾、魚、雞肉、鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉、螃蟹、蝦
子…等，這些都是『蛋白質食物』，它所含的糖份相對較低，比較不
會上升血糖，也可延長飽足感。

『蔬菜類』

大蕃茄、高麗菜、地瓜葉、甜豆、菜豆、金針菇、香菇、木耳、洋
蔥、青椒、海帶、竹筍、蘆筍、白菜、蘿蔔、芹菜、絲瓜、冬瓜、苦
瓜…等，所含的糖份極低，且含豐富的膳食纖維，建議盡量多吃”吃
到飽”。