

前言

糖尿病是一種醣類代謝異常的疾病，而導致血糖持續偏高的狀態。對於糖尿病患者而言，營養醫療是治療計劃中非常重要的一環。糖尿病的治療包括飲食、運動及藥物治療。飲食控制扮演著重要的角色，飲食、運動控制若可讓血糖下降至標準範圍內，有些病人甚至於不需要使用藥物。但不論治療方式為何，飲食皆需控制，以達到控制血糖的目的。

定義

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，根據病人的狀況提供適當的熱量及營養素，以達到控制血糖及維持合理體重的一種飲食。

飲食原則

- 一、定時定量：規律的用餐時間與進食份量。
- 二、均衡多變化的各類食物：六大類食物的搭配。
儘量避免低營養價值的甜食、含糖飲料如需攝取應注意份量控制與計算。
- 三、攝取含纖維質高的食物，可減緩醣類的吸收。
 - ⇒ 蔬菜不限量（每日 2 碗以上）
 - ⇒ 適量的全穀類（佔主食份量 1/2 以上）
 - ⇒ 適量的水果（每日 2 份）
- 四、少吃油炸、油煎、油酥類食物，採清淡烹調方式。
- 五、維持理想體重與腰圍。
理想體重 = $22 \times \text{身高}_{(\text{公尺})} \times \text{身高}_{(\text{公尺})}$ ，理想體重 $\pm 10\%$ 均為理想的範圍
腰圍：男性 < 90 公分，女性 < 80 公分

* 飲食的份量依個人身高、體重、活動量及身體狀況而不同，如需個別營養建議，請諮詢營養門診。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)