

糖尿病是因為體內胰島素分泌不正常或功能減低，所引起的一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病。依照病情搭配飲食、藥物及運動控制有助於延緩併發症發生。

糖尿病飲食小技巧

維持理想體重，養成運動習慣。

均衡攝食，依據飲食計畫適量攝取主食類、水果類、奶類、豆魚肉蛋類、油脂類及蔬菜類。每餐飲食遵循與營養師共同討論的飲食計畫，養成定時定量，少油少鹽的飲食習慣。

增加飲食中纖維質，例如：高纖維的蔬菜、水果；非腎病變患者可選擇全穀類主食。

少吃富含精緻糖類的食品，如：糖果、巧克力、蜂蜜、汽水、含糖飲料、蜜餞、中西式甜點等。

避免油炸、油煎和油酥的東西。烹調方法，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等。

炒菜用沙拉油、橄欖油、葵花油、芥花油等植物油，少用豬油、牛油、奶油等動物油。少吃豬皮、雞皮、鴨皮、肥肉等。

含澱粉高的食物，如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、薏仁、蓮藕、碗豆仁、玉米、紅豆、綠豆等不可隨意吃，如有食用，須減少飯量，並按計畫食用。

低血糖處理：發生低血糖症狀（如：肚子餓且伴有冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），測血糖為**70毫克/每100毫升**以下，立即吃下**2~3顆方糖、糖果**或**120cc**含糖果汁。服用**Acarbose**藥物，發生低血糖時，需使用**10~15克**葡萄糖。