

糖尿病腎病變患者，適度的控制蛋白質攝取量及搭配血糖及血壓控制，有助於延緩腎臟惡化，病友可與營養師討論適當的食物攝取份量。

## 糖尿病低蛋白飲食小技巧

少食用下列食物，因蛋白質利用率低，易產生含氮廢物：

- \* 紅豆、綠豆、蠶豆、花豆。
- \* 麵筋、麵腸、烤麩。
- \* 花生、瓜子、腰果、杏仁果。

建議限制蛋白飲食，需有**1/2~2/3**來自於優質蛋白質

控制蛋白質的同時，需要攝取足夠熱量，可以用蛋白質含量低的食物來取代主食類或補充減少攝取的肉魚豆蛋類：

**1份低蛋白點心(60卡)如下：1/2碗冬粉(米粉,板條,米苔目,碗粿)=2湯匙藕粉(玉米粉,太白粉,地瓜粉)=一塊蘿蔔糕=2湯匙粉飴(糖飴)**

鮮奶、起司、優酪乳等奶類製品含蛋白質及磷較高，可依病情需要與營養師討論調整為低蛋白營養補充品。

增加蔬菜類攝取有助於血糖控制，建議攝取**3~5盤蔬菜/每日**。水果類建議攝取**2份/每日 (1份=去皮切塊八分碗，如：芭樂半個或小顆蘋果1個)**

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。

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。