

糖尿病飲食原則

● 糖尿病患可任意食用的低熱量食物

代糖、不加糖愛玉、洋菜凍、白木耳、去油的清湯、水煮或涼拌青菜、茼蒿、無油無糖的調味品、無糖泡菜、蕃茄、市售代糖飲料（健怡可樂、健怡雪碧、低卡百事可樂、低卡汽水）、自製代糖飲料（紅茶、菊花茶、洛神茶、青草茶）、無糖烏龍茶。

● 遵循與營養師共同協商的飲食計劃

● 養成定時定量之飲食習慣

● 維持理想體重

切忌肥胖，肥胖患者如能減輕體重至標準範圍並維持，有助病情穩定。

● 主食(澱粉類)的選擇

- ★ 澱粉含量高的食物：如蕃薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、南瓜、紅豆、黃帝豆、菱角…等，需與飯量做代換。
- ★ 增加纖維質攝取：適量全穀類（如糙米、薏仁）、未加工豆類、蔬菜、適量水果，可延緩血糖上升。

● 糖的選擇

- ★ 可選用人工甜味劑：糖精、阿斯巴甜、醋磺內酯鉀等代糖增加風味
- ★ 避免精製糖：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁、加糖蜜餞、中西式糕點。

● 油脂的選擇

- ★ 選擇不飽和性植物油：橄欖油、葵花油、葡萄籽油、沙拉油等。
- ★ 避免飽和性油脂：豬油、奶油、牛油、棕櫚油、椰子油等。
- ★ 避免膽固醇高之食物：如雞皮、鴨皮、魚皮、魚頭、內臟（腦、肝、腰子等）蛋黃、蝦卵、魚卵等。

● 烹調方式

- ★ 宜：清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷…等方式。
- ★ 避免：油炸、油酥、勾芡、糖醋、蜜汁、茄汁等多油多糖之烹調方式。

