

## 糖尿病人健康吃

1.糖尿病人應均衡攝取各類食物，遵循少油、少鹽、少糖及高纖為目標。

2.養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩。

3.多選擇含高纖維的食物

攝取高纖維食物，可增加飽足感、預防便秘及延緩血糖上升速率。纖維含量豐富的食物，如全穀類（糙米、燕麥、薏仁）或未加工的乾豆類（綠豆，紅豆等）可替代精緻主食類(白飯、白土司、糕點)；以新鮮水果取代果汁，增加蔬菜份量等，有助糖尿病人的照顧。

4.應儘量避免吃精緻醣類或加糖的食物

各式蛋糕、中西式糕點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等應該盡量避免。

5.可以隨意食用的低熱量食物

糖尿病人在血糖高或控制體重時，很容易感到飢餓，選擇適當可以自由食用的食物，可以增加飽足感，且可避免血糖上升。

可隨意實用的食物如無油蔬菜類食物，添加代糖之汽水和可樂、不加糖和奶精的咖啡或茶、仙草、愛玉等。

喜歡甜食者可添加衛生署認可的代糖，如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀（ACE-K）等類的代糖。代糖不僅可以替代一般的糖(白糖、砂糖、冰糖、紅糖等)，添加於食物中，增加食物的甜味，更由於它的熱量低，讓您不會有甜蜜的負擔哦！

## 永川醫院

### 6.減少食物中的油脂，慎選食物烹調方式

烹調食物宜選用植物性油脂，如：紅花子油、玉米油、大豆油等。但仍須少油烹煮，改以清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷的方式，並且減少高油脂肉品如豬腳、五花肉、香腸、培根、火腿等以及豬油、牛油、肥肉、乳酪的食用，就可以減少油脂的攝取。

### 7.外食

選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物；並要熟記可食份量及自我節制，一樣可以出外應酬、外食。

### 8.儘量避免喝酒

若應酬需飲酒時，要限量飲用，並避免空腹喝酒。