

# 糖尿病飲食原則

## 我可以多吃什麼？

少油的青菜、大蕃茄、蒟蒻製品、洋菜條、茶、自製加代糖果凍、加代糖之仙草或愛玉、黑咖啡、Light 可口可樂等。



## 生活上應該要注意什麼？

### 1、定時定量：

三餐能定時定量，血糖才會穩定。

### 2、隨時注意自己的體重：

維持體重在理想體重範圍內，拒絕肥胖。肥胖會增加體內胰島素阻抗性，使得血糖不易控制。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$

BMI 正常範圍：18.5~24.0 kg/m<sup>2</sup>

### 3、養成運動的好習慣：

\* 規則運動可保持健康並降低血糖。

\* 運動可以增加心肺功能及肌肉耐力。

## 飲食上要如何調整？

### 1、均衡的攝取六大類食物：



### 2、三少一多的飲食原則：

#### 少油：

(1) 不吃動物性皮：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮...等。

(2) 不吃肥肉、豬腳、雞翅膀等高油脂食物。

(3) 不吃油炸、油煎、油酥、芎芎、濃湯等烹調的食物。

(4) 每天一份花生、瓜子、腰果、開心果等堅果類食物。

(5) 切忌喝酒。

\* 烹調法請多採用清蒸、涼拌、水煮、滷、燉、烤、涮.....等方式。

少糖：儘量少用蔗糖、果糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、黑糖等有熱量之甜味劑。

\* 可用代糖來調味。

少鹽：忌食醃漬品，加工品，罐頭等加工食品，以及酌量減少調味品用量，以預防高血壓等心臟血管疾病的併發症。

一多：增加纖維質攝取量。

(1) 纖維質可預防飯後血糖快速上升。

(2) 纖維質可增加飽足感。每天一次全穀類，可多吃水煮青菜、蕃茄、洋菜、蒟蒻、等食物。