

※糖尿病飲食

飲食原則——

1. 遵循與營養師共同協商的飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣。
2. 均衡攝食，依據飲食計畫適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚豆蛋類。
3. 多選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。
4. 少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物。
5. 避免攝食含膽固醇高的食物，如：腦、肝、蛋黃等。
6. 飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
7. 儘量少吃富含精緻糖類的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等。
8. 儘量避免喝酒。

注意事項——

1. 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
2. 隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發發生。
3. 隨身攜帶方糖或含糖食物，一但有低血糖症狀(如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等)，立即吃二粒方糖或飲用半杯含糖飲料(如：果汁 120 cc)。
4. 依身體狀況有恆的做適度運動。
5. 隨身攜帶糖尿病患者識別卡，註明姓名、地址、電話、用藥情況、主治醫師聯絡電話，以便處理緊急狀況。
6. 了解使用藥物的名稱、作用、劑量及使用方式，遵照醫囑，切忌自行加、減量或停用。
7. 維持理想體重，避免肥胖。
8. 如日常飲食上有任何問題，請隨時請教營養師，或就近利用各醫院的營養諮詢門診。