

糖尿病病患應注意事項（飲食篇）

一、均衡攝取各類食物，以少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣、多喝水及飲食節制為目標。

二、養成定時定量的進食習慣。

三、應盡量避免吃精緻糖類或加糖的食物。

如：各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等。

四、食物烹調方式

（一）宜選用清蒸、水煮、清燉、涼拌、烤、滷等烹調方式，避免油煎、油炸、燒烤及放過多的鹽份等調味料。

（二）不要使用過多醣（白糖、砂糖、冰糖、果糖．．），有必要時可用『代糖』取代。

五、外食

（一）選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物。

（二）儘量避免喝酒，若應酬需飲酒時，要限量飲用，並應避免空腹喝酒。

（三）若菜單上有特殊菜名，請問清楚其材料及烹飪方法

（四）要熟記可食份量及自我節制，進食時請將您應吃的份量取出放在小碟上，以避免食用過量。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復