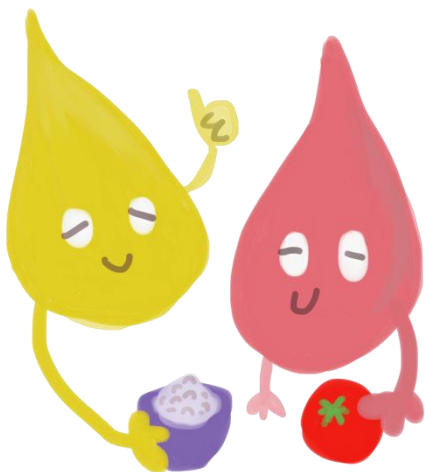


糖尿病飲食

(認識6大類食物)

(低血糖的處理)



花蓮慈濟醫院 營養科 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13089/13087

衛教日期:___年___月___日

營養師:

■ 營養治療目標

- 1.維持正常的血糖值或接近正常血糖
· 能降低糖尿病併發症 (由營養師填入)

飯前血漿血糖	mg/dl
飯後兩小時血糖	mg/dl
糖化血色(HbA1c)	%

- 2.維持標準血脂肪

低密度脂蛋白 膽固醇(LDL-C)	< 100 mg/dl 併有心血管疾病 < 70 mg/dl
高密度脂蛋白 膽固醇(HDL-C)	女生 > 50 mg/dl 男生 > 40 mg/dl
三酸甘油酯(TG)	< 150 mg/dl

Diabetes Care Volume 41, Supplement 1, January 2018

- 3.維持標準血壓

糖尿病	< 140/90 mmHg/dL
糖尿病腎病變	< 130/80 mmHg/dL

4. 維持理想體重： _____

日期	身高	體重	BMI

→預防慢性併發症：調整適當營養素攝取、預防或治療肥胖、心血管疾病、高血壓及腎臟病變

每日飲食指南手冊

107年版



糖尿病飲食是？

1. 是健康均衡的飲食

→請依營養師建議適量攝取六大類食物

2. 是全家人可以一起食用的飲食

3. 認識含有醣類(碳水化合物)食物的種類，做好全穀雜糧類、乳品類、水果類之間的替換，並養成定量攝取含醣類食物的習慣

■ 六大類食物份量表

建議一天_____大卡
_____餐_____點

定時定量
很重要喔!

1. 全穀雜糧類

醣類

15
克/份

* 一天___份/天

全穀雜糧類4份(醣類60克 · 280大卡)

= 白飯/糙米/五穀飯1碗(160克)

= 白粥2碗(500克)

= 熟麵條2碗(240克)

= 濕米粉2碗(120-200克)

= 米苔目2碗(200克)

= 水餃皮12張

= 冬粉2把



早餐___碗
(___份)

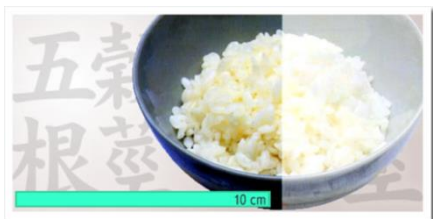


午餐___碗
(___份)



晚餐___碗
(___份)

全穀雜糧類 一份圖片



白飯 40克
(1/4碗)



油麵45克
(1/2碗)



全麥饅頭
30克
(1/3個)



白土司
30克
(1/2個)



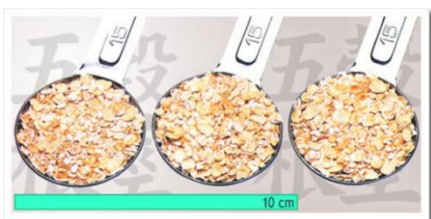
奶酥麵包
30克
(約 1/3 個)



燒餅 20克
(1/4個)

全穀根莖類 一份圖片

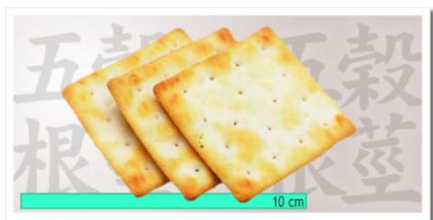
燕麥片 20克
(3湯匙)



玉米 110克
(約 1/3 根)



蘇打餅乾
20克
(3片)



(食品圖鑑來源：食品藥物消費者知識服務網)

全穀雜糧類1份(約70大卡)

- = 蘿蔔糕1塊(50克)
- = 爆米花1杯(15克)
- = 油條2/3根(40克)
- = 小餐包1個(30克)
- = 綠豆/紅豆/薏仁20克
- = 芋頭55克
- = 山藥80克
- = 南瓜85克
- = 小湯圓10顆(30克)

2.乳品類

* 一天_____份

糖
類

12
克/份

全脂 1份 (150大卡)	=全脂奶240 c.c. =全脂奶粉4湯匙 =起司片2片
低脂 1份 (120大卡)	=低脂奶240 c.c. =低脂奶粉3匙 =優格(無糖)210克

營養品建議：

3.豆.魚.蛋.肉類

* 一天_____份

蛋
白
質

7
克/份



●低脂肉1份(55大卡)

=豬瘦肉/雞胸肉/牛腱/牡蠣1兩(35克)
=蝦仁50克=火腿45克=雞腿40克

●中脂肉1份(75大卡)

=雞蛋1顆=雞翅40克=比目魚50克
=豬大/小排/豬後腿肉/鮭魚30克

●高脂肉1份(120大卡)

=秋刀魚1兩(35克)=牛肉條40克
=雞心45克

●超高脂肉1份(≥135卡)

=豬蹄膀/牛腩/香腸/五花臘肉40克
=熱狗/五花肉50克

低脂 1份 (55大卡)	=黃豆20克 =毛豆11條(50克) =豆皮15克 =豆包30克 =干絲40克 =麵腸35克 =無糖豆漿1杯 (190cc)
中脂 1份 (75大卡)	=傳統豆腐2小格(80克) =嫩豆腐半盒
高脂 1份 (120大卡)	=麵筋泡15克 =百頁豆腐70克



4. 水果類 (60大卡/份)

*一天 _____ 份

糖
類

15
克/份

餐後 早 午 晚

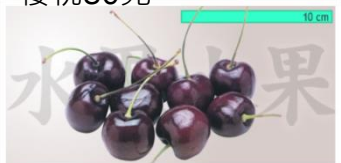
橘子或柳丁1個	哈密瓜195克
葡萄柚3/4個	木瓜120克
白柚2瓣	鳳梨130克
小文旦半個	水蜜桃145克
小水梨1顆(150克)	加州李1個(100克)
綠棗子2個(130克)	西瓜250克

水果一份圖片

蓮霧180克



櫻桃80克



泰國芭樂1/3個(160克)



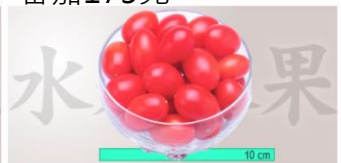
百香果 190克



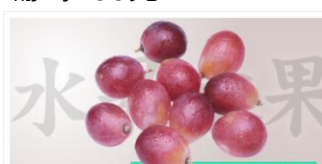
奇異果 125克



蕃茄175克



葡萄100克



榴槤 35克(約1/4瓣)



荔枝100克



香瓜165克



愛文芒果225克



白柚 165克(約2片)



香蕉70克



富士蘋果130克



5. 油脂與堅果種子類

*一天_____份 (45大卡/份)

食物	免洗湯匙
= 植物油/牛油/花生醬 蛋黃醬	1/3
= 黑/白芝麻	2/3
= 葵瓜子/瓜子/花生粉	1
= 酪梨	2



6. 蔬菜類 (25大卡/份)

*一天_____份

冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、小黃瓜
大蕃茄、白蘿蔔、海帶、黃豆芽、綠
豆芽、花椰菜、洋蔥、韭菜、高麗菜
芥蘭菜、地瓜葉、竹筍、香菇、海藻
金針菇等各式葉菜類蔬菜生重100克

= 每份煮熟後約半碗

= 新鮮香菇4朵

= 青椒一顆

= 大番茄一顆

■低血糖的處理

(通常血糖值 < 70 mg/dL，每個人狀況不同，造成的原因包括：飲食不定量、不規律、劇烈運動等)

您是否有以下症狀？

1. 頭暈
2. 冒冷汗
3. 四肢無力



→ 立即食用

含15克醣的食物或飲料

葡萄糖錠劑	3-4錠
方糖	大的3顆 小的5顆
糖果/牛奶糖	3-4顆
新鮮水果類	1份
汽水 / 果汁	120 cc
養樂多	1瓶

→ 吃完後15分鐘後，低血糖症狀消除即可

→ 若沒有消除症狀，再吃一次

→ 吃完後15分鐘後，若沒有消除症狀，立即就醫

■ 營養師的小叮嚀

1. 適度運動：可幫助控制血糖、血脂肪、血壓
→ 最安全的運動時間是飯後60~90分鐘，可以預防餐後高血糖及避免運動性低血糖發生
→ 避免注射胰島素後馬上運動
2. 遵從醫師指示服藥，避免自行停藥

■ 糖尿病飲食小測驗(是非題)

1. () 糖尿病飲食是健康均衡的飲食
2. () 糖尿病病人只有吃起來是甜甜的食物不可以吃以外，其他食物都可以隨意攝取
3. () 只有白飯要控制份量
4. () 容易造成血糖上升的食物種類是：全穀雜糧類、水果類與乳品類
5. () 運動不需要注意低血糖問題

掃QR code 觀看影片
認識水果份量概念~

