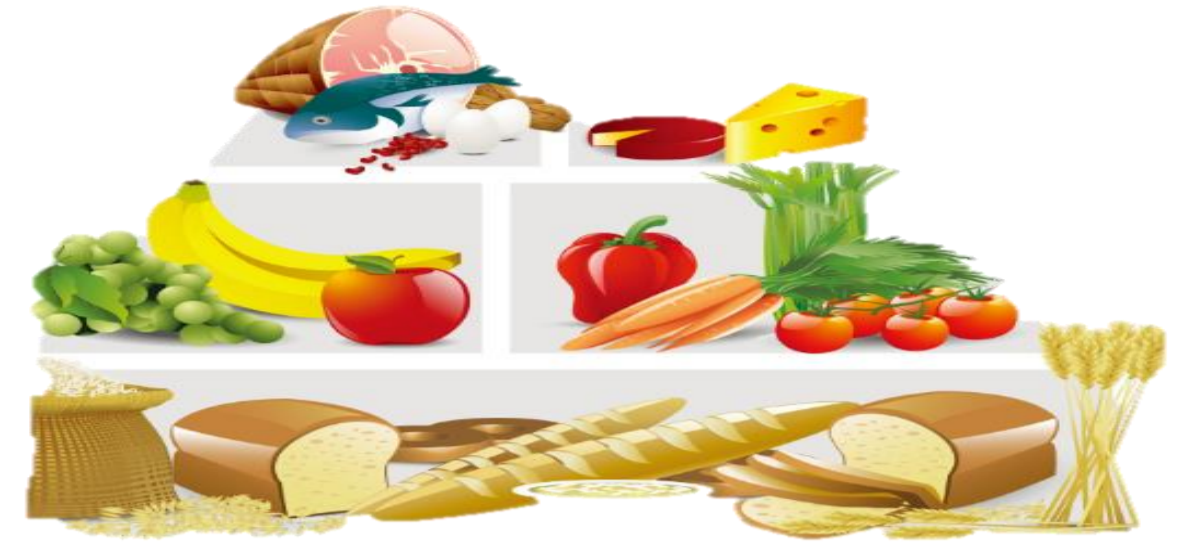




## 什麼是糖尿病飲食?

- 正常飲食為基礎
- 調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，血糖值控制良好



## 飲食控制因素



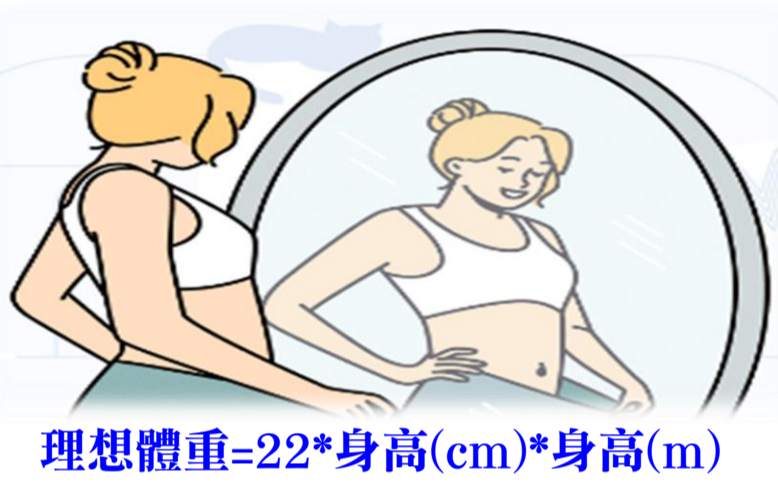
均衡的營養



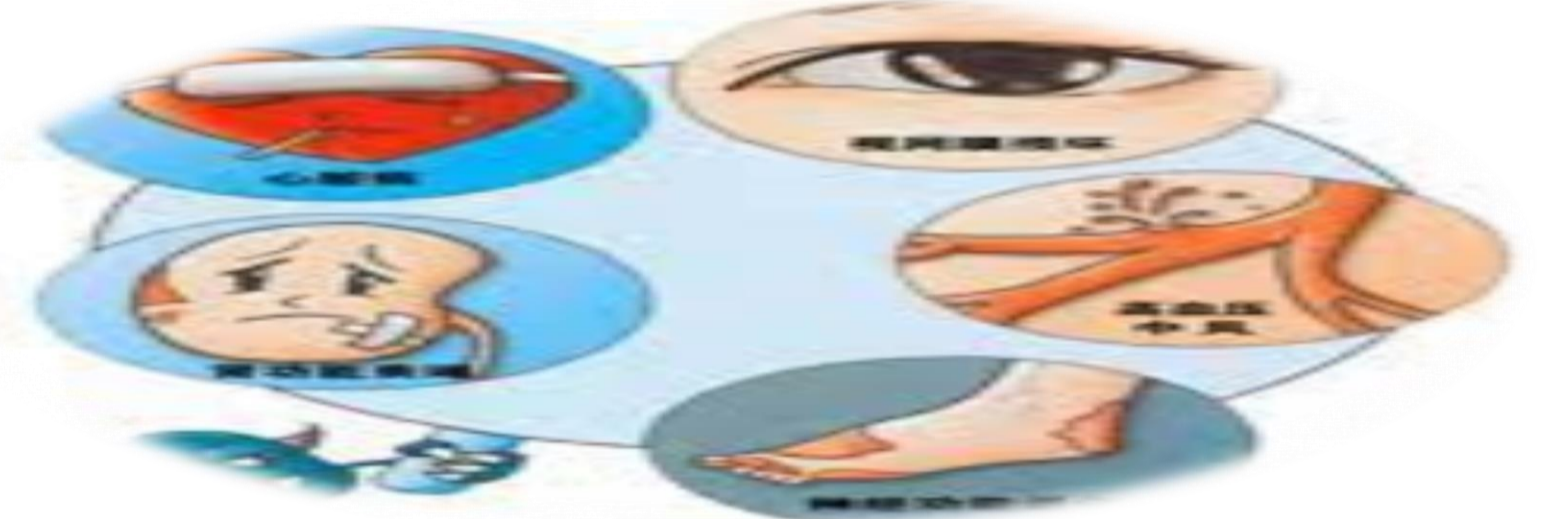
符合個人實際生活型態的飲食計劃

血糖	正常空腹血糖值 < 100mg/dL
血脂	● 正常總膽固醇 < 200mg/dL
	● 正常高密度脂蛋白膽固醇
	● 男性 > 40mg/dL、女性 > 50mg/dL
	● 正常低密度脂蛋白膽固醇 < 130mg/dl

血糖和血脂接近正常值



維持理想的體重



預防或延緩併發症

## ★ 居家日常生活注意事項 ★

### 飲食控制原則



定時定量



均衡營養



維持理想體重



忌高膽固醇



避免加工或醃漬



忌高脂



飲酒適量  
啤酒、淡酒、氣泡果汁酒等 250毫升  
葡萄酒、白蘭地、威士忌等 30毫升  
紅酒、白酒、荔枝酒等 100毫升  
58度高粱酒 20毫升



多用蒸煮拌烹調




少吃精緻糖類




膳食纖維升糖指數低

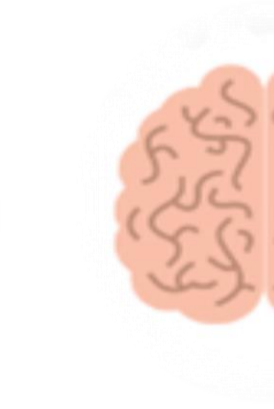
### 飲食控制不良之結果



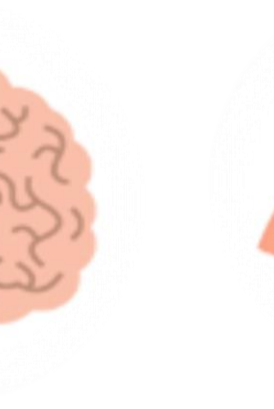
低血糖症狀  
頭暈、心悸、手抖、飢餓、冒汗




腎臟病變




腦血管疾病



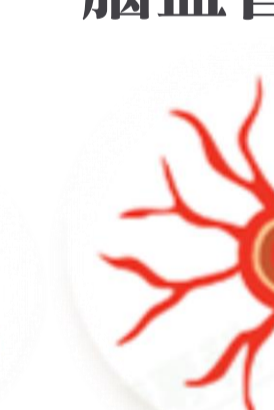
眼睛病變



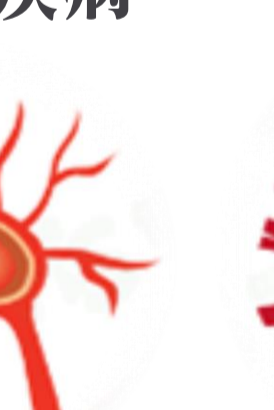
高血糖症狀  
多吃、多渴、多尿



截肢風險



周邊神經病變



冠心病

### 糖尿病飲食控制之調整情況



懷孕、哺乳



生病



外出旅遊、出國



罹患合併症



額外運動

### 自我照護原則



遵守指導



監測血糖



規律服藥



隨身攜帶含糖食物



運動計畫



避免肥胖



勿空腹運動



攜帶糖尿病人識別卡