



糖尿病-飲食控制 Diabetes - Diet care guide

一、什麼是糖尿病飲食控制：

糖尿病飲食控制是以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種方式。

二、可能發生的原因：

供給足夠且均衡的營養，及符合個人實際生活型態的飲食計劃，維持理想的體重，使血糖和血脂接近正常值，預防或延緩併發症的發生。

三、居家照顧應注意事項：

(一) 飲食控制原則：

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. 均衡飲食，並依據飲食計畫攝取主食類、水果類、蔬菜類、油脂類、奶類及肉魚豆蛋類。
3. 選用富含高纖維質的食物，未加工的豆類、水果、蔬菜類、全穀類。
4. 少吃油炸、煎、炒和油酥製品，以及豬皮、雞皮等含動物油脂高的食物。
5. 少吃含精緻糖類食品，例如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁蜜餞、蛋捲、罐頭等。
6. 避免攝取含膽固醇高的食物，例如：蛋黃、動物內臟—肝、腦等。
7. 避免抽煙喝酒。
8. 飲食清淡不可過鹹，避免攝取加工調味或醃漬食物。
9. 烹調方式以燉、烤、清蒸、川燙、水煮、涼拌方式。
10. 生活型態的調整也很重要，包含體重控制、限制鹽攝取<6 克/天。

(二) 飲食控制不良之結果：

容易引發急性或慢性合併症，包括低血糖、高血糖症狀、慢性合併症：心臟病、腦血管疾病、高血壓、周邊神經病變、腎病症候群及腎病變等合併症。

(三) 糖尿病飲食控制之調整情況：

1. 懷孕、哺乳時。
2. 生病時。
3. 外出旅遊、出國時。
4. 罹患合併症時。
5. 額外運動時。

【續後頁】

(四)自我照護原則：

1. 遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
2. 監測血糖變化，將血糖控制在良好的範圍內，可避免併發症的發生。
3. 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀（如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），立即吃 3 粒方糖或半杯含糖飲料（如：果汁 120cc）。
4. 運動計畫，依身體狀況做適度的運動。
5. 隨身攜帶糖尿病人識別卡，方便緊急狀況發生時的處理。
6. 規律服藥，切勿自行加減藥量或停用藥物。
7. 維持理想體重，避免肥胖。

參考資料

王桂芸等(2014)·新編內外科護理學上冊(五版)·台北：永大。

李和惠等(2015)·內外科護理學·台北：華杏。

胡月娟等(2015)·內外科護理學上冊(五版)·台北：華杏。

羅玉如、汪素敏(2014)·運用歐倫理論於一位糖尿病患者截肢後之護理經驗·
領導護理，15(1)，41-50。

葉爵榮等(2018)·運用健康識能發展糖尿病人連續性藥事照護模式·*臺灣臨床藥學雜誌*，26(1)，27-38。

蘇淑萍(2017)·糖尿病腎病變病患日常照護·台北：中華民國糖尿病衛教學會
會刊，28-31。

No.A0202

臺北市立聯合醫院 107 年 10 月 29 日修訂