

糖尿病飲食原則-食物分類與份量代換



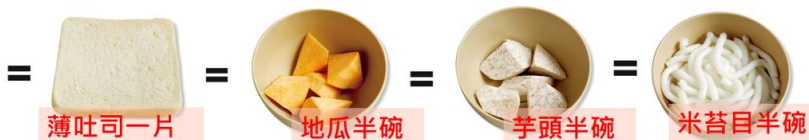
食物分為六大類，其中

全穀雜糧類、乳品類、水果類

含「醣類」會直接影響血糖，要避免過量。



以下圖片份量皆為1份



全穀雜糧類

依據身高體重
每個人建議量不同
約8-12份/日
(2-3碗飯)

水果類

新鮮水果，避免果汁
每份一個拳頭大
或切塊裝碗8分滿
每日建議1~2份



糖尿病人不建議果汁和果乾



乳品類

奶製品類含乳糖
過量攝取容易造成血糖升高
建議1-2份/天



溫馨提醒--因每個人情況不同，建議與營養師討論攝取量!

六大類食物中 **蔬菜類、豆魚蛋肉類、油脂類** 不含「醣類」，對血糖影響較小，適當搭配有助控制血糖。

蔬菜類

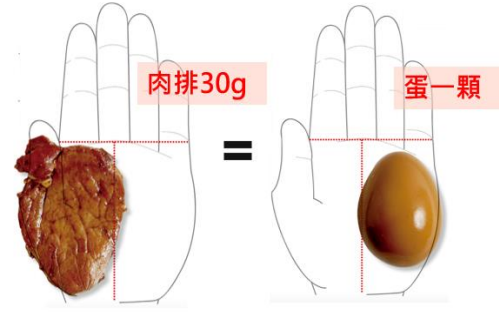
富含膳食纖維
除了穩定血糖以外
也幫助增加飽足感
建議3-4份/天(1.5-2碗)



= 小白菜半碗 = 地瓜葉半碗

= 絲瓜約半碗 = 玉米筍半碗

= 香菇半碗 = 大番茄 2/3~1顆



豆魚蛋肉類

蛋白質可維持飽足感
但腎功能不佳要控制攝取
每餐至少搭配半掌心
建議1.5~2份/餐

油脂與堅果種子類

堅果屬於好的油脂類
每日適量一茶匙(1/3湯匙)



溫馨提醒--因每個人情況不同，建議與營養師討論攝取量!

聯絡資訊		
義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150011	義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022	義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-5599123