



## 1. 飲食治療的主要目的

- 供給足夠且均衡的營養。
- 維持標準體重。
- 使血糖接近正常值。
- 預防或延緩併發症的發生。
- 配合其併發症或相關疾病的治療。



## 2. 治療飲食原則

- 切忌肥胖，維持標準體重。
- 定時定量，每餐的飲食要依照計畫，不可任意增減。
- 少吃油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。含脂肪熱量較高的堅果類，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等，亦應儘量不吃。
- 炒菜宜用植物油，如：紅花子油、玉米油、大豆油、花生油等；忌用動物油，如：豬油、牛油、肥肉、乳酪等。
- 烹調時宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等熟調方式。



- 中老年人的飲食不可太鹹，罐頭及各種加工食品應忌食、且含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
- 應少吃膽固醇含量高的食物，如：腦、肝、腰子等內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。患者的膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過三～四個為原則。
- 依照計畫多選用富含纖維質的食物，如：全穀類的主食，未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖的升高。
- 含澱粉質高的食物，如：甘薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、菱角、栗子、毛豆、綠豆、紅豆、冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品，如：粉條、粉圓、西谷米等，應按醫師或營養師指導食用。
- 鹹的中西式點心，如：蟹殼黃、燒賣、壽司、蘿蔔糕、咖哩餃、雞捲等，不可任意食用，必須按照計畫食用。節慶應景食品如：肉粽、鹹月餅、草龜粿、年糕等，應按醫師或營養師指導食用。



- 糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、蜜餞、蛋捲、中西式甜鹹點心、加糖的罐頭，應儘量不吃，因糖類食品吸收很快，對血糖控制影響很大。
- 赴宴時，應注意選擇食物的質與量，並避免喝濃湯。
- 儘量減少喝酒。
- 儘量不吃加糖食物，嗜甜食者，可選用代糖，如：阿斯巴甜 (Aspartame)、糖精 (Saccharin)、甜菊萃、醋磺內醋鉀等，其安全使用量請依營養師指示使用。
- 若飲食無法控制血糖時，則需要用藥物治療，請儘速就醫。