糖尿病飲食

86.1訂定
110.09第7次修訂
112.04第8次修訂
115.11第9次修訂

● 一般原則

1. 均衡飲食
   均衡攝取六大類食物，包括:全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。
2. 定時定量：用餐時間及份量要固定，切勿暴飲暴食。
3. 儘量減少食用富含飽和脂肪酸的食物，例如：肥肉、皮、動物性油脂（豬油、牛油、雞油等）、棕櫚油、椰子油、加工食品食品（香腸、貢丸、蝦餃、燕餃、魚餃）以及全脂乳製品（全脂奶、起司等）。
4. 儘量減少食用富含反式脂肪酸的油脂，如：奶油、瑪琪琳、烤酥油及其製品（糕餅類、小西點等）。
5. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油量。
6. 多選用富含纖維質的食物，例如：蔬菜、水果、全穀類（燕麥、薏仁、糙米等）、未加工的豆類（黃豆、綠豆、紅豆等）。
7. 中西式甜點（蟹殼黃、鹹麵包、咖哩餃）、節慶應景（粽子、月餅、甜鹹粿、年糕等）及含糖食物（糖果、汽水、可樂、飲料、煉乳、冰淇淋、蜜餞等）應納入飲食計畫中適量食用。
8. 控制鈉量攝取，多利用檸檬、鳳梨、蔥、薑、蒜、香菇來調味，避免加工或醃漬的食品。
9. 減少食用膽固醇含量高的食物，例如：內臟類、蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子等。