

大多數人不願意正面接受糖尿病的存在，認為糖尿病就像是個不治之症，打胰島素就像是病危病人急救一般嚴重；有病人因為怕血糖升高，看了很多糖尿病飲食禁忌，聽了很多人給他的建議，變得什麼都不敢吃，導致體重直線下降、頭暈目眩、冒冷汗、不敢出門，什麼都不做地只待在家裡，但血糖依舊控制不好。

糖尿病是眾多慢性病中最好控制的一種，只要稍微改善飲食型態、調整生活習慣、肥胖者適度減重，並搭配醫師開立的藥物，輕度糖尿病患者甚至可恢復成健康血糖值；有效地控制，糖尿病也可以像是「與老朋友跳舞般」，沒有危害。

只要遵守以下飲食原則及生活型態小建議，就可輕鬆控制糖尿病囉！

1. 視肥胖為大忌，應維持標準體重與體脂肪，避免因肥胖而加重病情。
2. 減少高飽和脂肪酸食物攝取，如：油炸物、豬皮、雞皮、鴨皮、肥肉、香腸、熱狗、肉類加工品、火鍋料等。
3. 減少高膽固醇食物攝取，如：蛋黃、蟹黃、內臟類、大骨湯、火鍋湯等。
4. 減少高反式脂肪酸食物攝取，如：麵包、蛋糕、餅乾等。
5. 減少高鹽食物攝取，如：罐頭、豆腐乳、加工食品、醃菜等。
6. 提高纖維質的攝取，如：全穀類（糙米、燕麥、薏仁）、黃豆類製品、未加工的乾豆類、蔬菜（3~6份/天）、適量水果（2份/天），可幫助延緩血糖上升。

7. 炒菜選用植物油，如：大豆沙拉油、橄欖油、葵花油、花生油等，勿用動物油，如：豬油、雞油、牛油、奶油、肉皮及肥肉等。
  8. 靈活運用食物代換原則，以下食物需與米飯做代換，如：甘藷、芋頭、馬鈴薯、玉米、山藥、南瓜、菱角、栗子、綠豆、紅豆、冬粉、碗糕、粉圓、蛋餅皮、涼粉、太白粉、甘薯粉等。
  9. 烹調宜用蒸、煮、燙、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，取代煎、炸、糖醋、芡芡、蜜汁等高由高糖汁烹調方式。
  10. 禁食富含精緻醣類的食物與飲料，如：蛋糕、糖果、巧克力、煉乳、蜂蜜、蜜餞、豆沙類製品、烘焙食品等。嗜甜者宜使用人工甘味劑（代糖），如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內脂鉀等。
  11. 減少飲酒量。
  12. 注射胰島素或口服降血糖藥物治療者，需隨身攜帶糖果，以防止低血糖發生。
  13. 培養運動習慣，年長及無運動習慣者，建議每天散步 1 小時以上，並增加身體活動量，如：以走取代站、以站取代坐、以坐取代躺、多做家事等。
  14. 適當改變進食順序，先喝湯 → 吃一碗青菜 → 吃飯配青菜及瘦肉。
- ※ 免費營養諮詢門診（28 診）：週一至週六早上 8:30~12:00，歡迎前往諮詢。
- 免費糖尿病衛教時間（糖尿病個管師）：週一至週五早上 8:30~12:00。
- 天晟醫院糖尿病病友會會員熱情招募中，有意願者請洽糖尿病個管師劉小姐。