

糖尿病患者 飲食須知



飲食調節的好處

- 維持理想的血糖水平
- 維持理想的血脂、血壓水平及體重
- 可能減低藥物或胰島素劑量
- 預防或減低糖尿病併發症

如對本單張有任何疑問，請向醫護人員查詢。

基本飲食須知

飲食定時定量*



飲食均衡及多元化



適量進食含醣質的食物

穀物類



根莖類和乾豆



水果類



奶類及代替品



選用低鈉(鹽)的天然調味料，避免選用高鹽或高糖分的調味料



避免進食含高脂肪的食物及減少烹調用油量



多選吃含高纖維素的食物



* 如有需要，患者可在醫護人員建議下採納少食多餐的飲食模式。

** 患者不宜偏重選吃甜食而減少進食其他健康食物的分量。

食物選擇建議表

減少選用 (X)

適量選用 (✓)



穀物類



薯條



蔬菜類



五柳菜
梅菜



水果類



肉、魚、蛋
及代替品



雪糕 煉奶 全脂奶

奶類
及代替品

脫脂奶 低脂奶



油、鹽、
糖類



少油

陳皮

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

