

四、我的飲食計畫：

餐次 種類	份數	早餐前	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類								
全穀雜糧類								
水果類								
蔬菜類								
豆魚蛋肉類								
油脂及堅果種子類								
其他								

自我評量(是非題)

1. 碳水化合物大多來自全穀雜糧類、水果類、乳品類。
2. 對於糖尿病患者，定時定量進食是很重要的。

資料來源：

衛生福利部國民健康署-國建署(食物代換表)2019年5月

制定日期：2009年

修訂日期：2021年10月(第六版)

編碼：7640-單張-中文-005-06

題號	1	2
解答	○	○

請寫下您的問題：

如何控制良好血糖



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、糖尿病飲食治療目標：

1. 維持合理體重。
2. 維持理想血壓、血糖、血脂。
3. 預防或延緩併發症(如：眼底出血、神經病變、腎臟病)。

二、糖尿病飲食原則：

1. 控制每日碳水化合物總攝取量。
2. 均衡攝取六大類食物。
3. 定時定量。
4. 低油、高纖的食物選擇。



全穀雜糧類
水果類
乳品類

含豐富
碳水化合物

直接影響血
糖，需控制
攝取量

三、碳水化合物食物換表：

一份醣類=含15公克的碳水化合物。

一份全穀雜糧類

- =1/5碗飯(40公克的熟飯)
- =1/2碗粥、麵(熟麵條、油麵、米粉、冬粉、米苔目)
- =1/2碗地瓜、芋頭、南瓜
- =2湯匙的綠豆、紅豆、花豆、蠶豆
- =1/3個饅頭=1/2個菜包=3片的蘇打餅乾
- =2/3根玉米=4湯匙玉米粒(85公克)
- =1又1/2湯匙薏仁、西谷米、粉圓=3張水餃皮
- =一掌心大蘿蔔糕=3湯匙麥片、藕粉

一份水果類

- =小型1個網球大(粗梨、柳丁、椪柑、桃子)
- =大型半個(芭樂、五爪蘋果)
- =碗裝八分滿(如：紅西瓜、木瓜、芒果、鳳梨)
- =23顆圣女小番茄=13顆葡萄=1/2根香蕉
- =2湯匙未加糖果乾(20公克)

一份乳品類

- =一杯240毫升牛奶(全脂奶、低脂奶、脫脂奶)
- =一杯240毫升無糖優酪乳=210公克無糖優格
- =2片起司片=4湯匙全脂奶粉=3湯匙低脂奶粉