一.糖尿病飲食（DM Diet）

＊適用症

・糖尿病、葡萄糖耐量異常。

＊飲食原則

1.本飲食以正常飲食為基礎，調整營養素的攝取量以控制代謝異常情形。

2.依照病患的年齡、性別、身高、體重、活動量及病情決定每日所需的總熱量。

(1)理想體重（公斤）＝22×身高^2（公尺）

(2)每日總熱量＝理想體重× 30 大卡（輕度）
35 大卡（中度）
40 大卡（重度）

或每日總熱量＝BEE×活動因子×壓力因子

BEE＝Basal Energy Expenditure

男性 BEE＝66＋(13.7×體重)＋(5×身高)－(6.8×年齡)

女性 BEE＝655＋(9.6×體重)＋(1.8×身高)－(4.7×年齡)

小兒 BEE＝22.1＋(31.1×體重)＋(1.2×身高)

3.嬰幼兒、兒童、青少年、孕乳婦因屬特殊生理時期，有不同的計算方式（如表）。

4.營養素的分配

(1)CHO：50～60% of total calorie

(2)Prot：12～20% of total calorie

(3)Fat：30% of total calorie

(4)膳食纖維：20～35 公克/天

5.本院目前供應的熱量從 1000 卡至 3000 卡，每 200~300 卡為一個累進單位。

（表）糖尿病嬰幼兒、兒童、青少年及孕乳婦每日熱量建議量

嬰幼兒、兒童及青少年		孕乳婦
年齡	仟卡/公斤體重	應增加之熱量
0～12 月 1～10 歲	115 90～55	第一期＋0
青少女 11～15 歲 ≧16 歲	 ～45 ～40	第二期＋300
青少男 11～15 歲	 ～50	第三期＋300
16～20 歲 輕 中 重 極重	 ～35 ～40 ～45 ～50	哺乳婦女＋500

＊營養成份

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	餐次
1000	40.1	33.4	133.9	三正餐一點心
1200	56.1	48.4	148.9	三正餐一點心
1500	67.1	55.9	178.9	三正餐一點心
1800	80.1	63.4	223.9	三正餐一點心
2000	89.1	70.9	238.9	三正餐一點心
2200	93.1	78.4	268.9	三正餐一點心
2500	106.1	90.9	313.9	三正餐一點心
2800	127.1	108.4	313.9	三正餐一點心
3000	138.8	116.4	348.5	三正餐二點心

二.限制熱量飲食（Calorie Control Diet）

＊適用症

・體重過重、肥胖症。

＊飲食原則

1.本飲食是一種限制熱量但營養均衡的飲食。

2.減重不宜太快速，應以三餐為主且平均分配。

3.生長期的孩童、青少年及孕乳婦應做特殊指導。

4.本院目前供應 1000 卡至 3000 卡，每 200~300 卡為一個累進單位。

＊營養成份

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	醣類（克）	餐次
1000	40.1	33.4	133.9	三正餐一點心
1200	56.1	48.4	148.9	三正餐一點心
1500	67.1	55.9	178.9	三正餐一點心
1800	80.1	63.4	223.9	三正餐一點心
2000	89.1	70.9	238.9	三正餐一點心
2200	93.1	78.4	268.9	三正餐一點心
2500	106.1	90.9	313.9	三正餐一點心
2800	127.1	108.4	313.9	三正餐一點心
3000	138.8	116.4	348.5	三正餐二點心