

兒童與青少年糖尿病飲食原則



1. 定時定量，視情況攝取點心，以獲得足夠營養，維持合理的生長發育。
2. 認識含醣類食物(乳品類、全穀雜糧類、水果類)並固定攝取量，若有搭配胰島素治療者，建議依餐點的醣類份量做劑量調整。
3. 學習閱讀營養標示及醣類食物份量代換，以提升食物選擇彈性度。
4. 食物選擇技巧，如下：

依計畫適量選用富含膳食纖維的含醣食物，以利血糖控制	
避免油煎炸、肥肉、皮、奶油、麵包或糕點 避免含糖食物及飲料	

5. 留意低血糖症狀，且隨身攜帶急救用的糖類(如: 3顆方糖、120-150cc果汁或含糖飲料)或升糖素。建議與學校老師及校護溝通，協助預防及處理低血糖的狀況。
6. 運動時，需監測運動前後的血糖。運動後如需補充點心，建議為複合式食物，如: 三明治或蘇打餅乾搭配牛奶等。
7. 鼓勵規律用藥、飲食紀錄、自我血糖監測及定期回診追蹤，與營養師討論飲食計畫，以符合各年齡層成長時期所需要的營養。



如果有問題，請掛營養師的門診喔！
營養科關心您

編印單位: 營養科
編印日期: 2021年12月28日 第一版
全院編碼: 亞東醫院出版品 SH629

宗旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景: 成為民眾首選的醫學中心