

小兒糖尿病飲食

台大醫院營養室

前言

糖尿病是一種醣類代謝異常的疾病，而導致血糖持續偏高的狀態。對於兒童病患而言，飲食是治療計劃中重要的一環，提供兒童成長所需的熱量及各種營養素，以達到正常成長並維持理想的血糖，且預防及治療糖尿病所引起的急慢性併發症。

定義

小兒糖尿病飲食係以均衡飲食為基礎，配合孩童個別成長發育，提供適當的熱量及營養素，同時配合治療需求供應正餐及不同次數點心，以達到正常成長與控制血糖的目標。

飲食原則

- 一、 定時定量：規律的用餐時間與進食份量。
- 二、 均衡多變化的各類食物：六大類食物的搭配。
- 三、 儘量避免低營養價值的甜食、含糖飲料，如需攝取應注意份量控制。
- 四、 攝取含纖維質高的食物如全穀類主食、蔬菜和適量水果，可減緩醣類的吸收。
- 五、 少吃油炸、油煎、油酥類食物，採清淡烹調方式。
- 六、 飲食的份量依個人成長需求（身高、體重）、治療需求及活動量而不同，需個別設計，必要時請諮詢營養師。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)