

# 糖尿病飲酒原則

## ♠ 前言

朋友間的聚會或是工作應酬，難免要喝上一杯，有糖尿病的人只要了解飲酒對血糖的影響，還是可以適量的飲酒，適量的酒精對心血管疾病有一定的益處，它可藉著增加高密度膽固醇的濃度、增加血栓溶解的能力、減少血小板的聚集等作用來減少心血管阻塞的發生。

## ♠ 酒精與血糖的影響

- ★ 空腹喝酒容易造成低血糖
- ★ 飯後飲酒導致血糖偏高

## ♠ 糖尿病飲酒原則

- ★ 血糖控制不穩定者，不適合喝酒。
- ★ 喝酒千萬不要在空腹未進食前喝，避免發生低血糖的危險。
- ★ 含糖量高的酒，如烏梅酒、紅葡萄酒、雙鹿五加皮、長春酒、水果酒、玫瑰露等甜酒不適合糖尿病人飲用。
- ★ 不可用酒吞服降血糖藥，以免會有臉紅、心跳加速、嘔吐等不適現象。
- ★ 小口慢慢飲，切勿乾杯及大量喝。

## ♠ 糖尿病飲酒的建議量

- ★ 男性每天最多飲用 2 個酒精當量；女性每天最多飲用 1 個酒精當量。
- ★ 1 酒精當量(大卡) = 約相當於啤酒 375c. c. = 水果酒 150c. c.  
= 白蘭地 40c. c. = 高粱酒 30c. c.

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！