

L. 糖尿病飲食

103.1 月製

107.1 月審閱

Âm thực đối với bệnh tiểu đường(越南文)

1

* 定時定量、有助血糖穩定。均衡攝食，維持理想體重： $BMI=22 \times(m^2) \pm 10\%$ 。選用植物油，防心血管疾病

Ăn uống đúng giờ đúng lượng, giúp ích cho việc ổn định huyết đường. Cân bằng hấp thu, duy trì trọng lượng lý tưởng: $BMI= 22 \times(m^2) \pm 10\%$. Chọn dùng dầu thực vật, phòng tránh bệnh tâm huyết quản.

2

* 選富含膳食纖維：糙米、燕麥、蔬菜等，使血糖升高較緩慢。烹調宜清淡：燉、烤、滷、清蒸、水煮、涼拌

Lựa chọn những thức ăn chứa phong phú vitamin: cơm, lúa mạch, rau quả v.v... làm cho huyết đường tăng chậm. Nấu ăn nên thanh đạm: hầm, nướng, luộc, hấp, dùng nước nấu, rau trộn.

3

* 避免吃富精緻醣類或加糖食物：甜點、汽水、蜜餞、煉乳、罐裝果汁等會使血糖迅速升高，宜盡量避免選用

Tránh ăn những thức ăn có chứa nhiều chức đường hoặc thức ăn có thêm đường: Thức ăn ngọt, nước ga, mứt kẹo, sữa đặc, nước trái cây (chứa trong lon) v.v... làm huyết đường nhanh chóng tăng cao, nên cố gắng tránh tuyền dụng.

4

* 避免飲食太鹹，加工食品應少吃，避免飲酒

Tránh ăn thức ăn quá mặn, ít ăn thực phẩm gia công, tránh uống rượu.

5

* 少吃油脂類：油煎、油酥、油炸及含油脂高的；少吃含高膽固醇：內臟、蛋黃、魚卵、蟹黃等（一週 2-3 個蛋為宜，若不吃蛋黃則不在此限）

Ít ăn thức ăn dầu mỡ: dầu chiên, dầu bơ, dầu rán và hàm lượng dầu mỡ cao; ít ăn hàm lượng Cô-le-xtê-rôn cao: nội tạng, lòng đỏ trứng, trứng cá, gạch cua v.v... (một tuần khoảng 2-3 trứng, nếu không ăn lòng đỏ trứng thì không hạn chế)

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總員山分院 關心您
市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

糖尿病飲食之個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名