

高齡糖尿病病人的飲食療法-5個重點

依《糖尿病與我（2022年再版）》內容整理

吃對食物、吃得下、吃得規律，
才能穩定血糖又顧營養。



1 足夠蛋白質

每天攝取豆、魚、蛋、肉、乳品，
幫助維持肌肉，預防肌少症與衰弱。



2 少量多餐、定時吃

可採 3 餐加點心，避免吃太少或誤餐，
幫助穩定血糖並預防低血糖。



穩定血糖



早餐



午餐



晚餐



點心

3 低糖高纖、少油少鹽

多選蔬菜、全穀雜糧與高纖食物，
少吃太甜、太油、太鹹的食物。



少糖



少油



少鹽

4 食物要好咀嚼、好吞嚥

依牙口與吞嚥能力，選擇軟質、切碎、
蒸煮燉的食物，讓進食更安全。



軟質食物



切碎食物



蒸



煮



燉

5 足量水分、維持適當體重

每天補充水分，並依身體狀況調整熱量，
避免過重或營養不足。

維持
適當體重



！ 小提醒

若有吞嚥困難、食慾差、失智或多重疾病，
建議請醫師／營養師提供個別化飲食建議。

