

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

修訂: 2016/08/11

營養課

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林珮瑄營養師

70 歲林伯伯有糖尿病、高血壓、腎臟功能差、痛風病史。年前到醫院回診前，家中驗血糖飯後兩小時 200-250mg/dl，林伯伯到門診找營養師該怎麼幫幫忙？

營養師特別提醒林伯伯年節期間飲食注意事項：

全穀根莖類

1. 團員吃火鍋時要注意：地瓜、南瓜、芋頭、山藥、玉米、火鍋料和冬粉都屬於全穀根莖類。需注意減少飯量。
2. 紅豆、綠豆、糙米、燕麥、薏仁屬於高磷食物，腎功能差要小心。
3. 蘿蔔糕、年糕也是全穀根莖類，勿當點心。以免血糖波動

蛋豆魚肉類

每餐不宜超過兩份，針對痛風及心血管疾病，高脂肉類(東坡肉、三層肉、烏魚子...)應避免攝取。

蔬菜類

每天至少一碗半。

低脂奶

因腎功能較差的，需另外使用其他營養商業配方取代

水果

每天拳頭大兩顆或兩碗，隨餐吃，勿當點心，以免造成血糖偏高。

油脂

若有吃到花生、瓜子、開心果、腰果等堅果類。正餐需減少烹調用油量。如：川燙或蒸、滷。

其他

1. 勤驗血糖及血壓。除原本飯前血糖值外，需額外再加驗飯後兩小時血糖值並記錄。
2. 水分：為避免攝取過量鉀離子，應避免高湯及佛跳牆等...湯汁拌飯。每天白開水1000-1500cc。不建議使用茶、咖啡等取代水分攝取量。
3. 低鹽：少吃魷魚絲、牛、豬肉乾等含鹽及含磷量高，應避免攝取此類食物。
4. 牛軋糖、花生糖、核棗糕一粒或水果軟糖三粒或牛奶糖四粒就等於 1/4 碗飯及油脂的熱量；若實在無法避免，儘量選擇熱量相對較少，體積較大的東西，注意食物代換。如：糖果類選一粒牛奶糖或一粒水果軟糖會比選一粒牛軋糖熱量少 2/3。

最後，營養師提醒林伯伯過年期間：均衡六大類，低油、低鹽、低糖、高纖—養生好過年。

~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。