

T1DM 糖尿病點心的選擇

不含醣類的點心

品名	營養小叮嚀
茶葉蛋 代糖果凍 滷味(豆干、海帶、蛋) 海苔	可填肚子或滿足口慾，但無法提升血糖喔！

含有醣類的點心

品名	營養小叮嚀
麵粉類(麵包、小饅頭、餅乾、蛋糕等) 米食類(米果、麻糬、小飯糰、蘿蔔糕等) 水果類(小蘋果、小根香蕉、小橘子等)	一般可準備0.5-1份的含醣類(10-15克)食物當點心，以預防低血糖，留意營養標示及食物份量代換。

頭好壯壯的點心 (含有醣類+蛋白質)

品名	營養小叮嚀
鮮奶布丁 鮮奶酪 優格 乳品類 豆花 肉包	這類點心留意營養標示及食物份量代換，除了含0.5-1份的醣類(10-15克)還含有蛋白質，可預防低血糖也增添營養喔！

*T1DM點心的選擇依胰島素治療的型式和個別生活飲食習慣將每日含醣類食物作分配。

*您可以列出想吃的點心：

再與營養師討論喔！



馬偕兒童醫院
MacKay Children's Hospital

台北(02)2543-3535 轉 2026; 淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月22日 修訂

