



## 糖尿病之飲酒注意事項

### 一、糖尿病患者可以喝酒嗎？

由於酒精含有熱量，糖尿病患應儘量避免。若需經常喝酒應酬時也應限量(聽從營養師的建議量)，當血糖不穩定時期最好不要喝，請勿因喝酒而耽誤用餐時間，也不要酗酒，以免造成低血糖。

### 二、含糖量高的酒，應禁喝，這些酒包括：

烏梅酒、甜紅葡萄酒、雙鹿五加皮酒、長春酒、龍鳳酒、荔枝酒、竹葉青酒、麥茸酒、玫瑰露酒、玫瑰紅酒、葡萄蜜酒、葡萄淡酒、賓樂酒、雙龍琥珀酒等。

### 三、喝酒：以不超過每天總熱量的 6% 為原則。

酒量	種類	熱量
30 毫升	大麴酒、高糧酒、茅台酒	90 大卡
40 毫升	蘭姆酒、白蘭地、威士忌、琴酒、伏特加	90 大卡
70 毫升	米酒	90 大卡
90 毫升	陳年紹興酒、黃酒、花雕酒	90 大卡
100 毫升	紹興酒、紅露酒	90 大卡
120 毫升	白葡萄酒、金香白葡萄酒	90 大卡
200 毫升	寶島啤酒	90 大卡
250 毫升	中國啤酒	90 大卡
260 毫升	台灣啤酒	90 大卡

酒的熱量計算： $A \times B \times C = D$

A：所飲用的酒量 (c.c)

B：酒精濃度百分比

C：5.6 大卡

D：所得到的熱量

例如：喝酒精濃度為 18% 的陳年紹興酒  $90 \text{ c.c} \times 18\% \times 5.6 = 90$  大卡