



中心診所醫療財團法人中心綜合醫院

106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

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。

當血糖不穩定時，應避免喝酒。

切勿空腹飲酒或因喝酒而耽誤用餐時間。

若需經常喝酒應酬時應限量，更不要酗酒，以免造成**遲發性低血糖**。

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：

成年男性每日飲酒量不超過2單位。

成年女性每日飲酒量不超過1單位。



參考資料：

衛生福利部國民健康署(2022, 1月)・糖尿病與我。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1205>