

糖尿病友飲酒原則



一、糖尿病友，血糖控制不穩定，不適合喝酒。

二、小口慢慢飲，切勿乾杯及大量喝。

三、避免喝含糖的酒，如：

烏梅酒、甜葡萄酒、荔枝酒、常春酒、竹青酒、
蔘茸酒、玫瑰紅酒、雙鹿五加皮等。

四、避免經常性喝酒或空腹前喝酒，
因酒精會抑制糖質新生、抑制肝糖分解、減低胰島素抗性而容易發生低血糖。



每日飲酒男性不超過 2 酒精當量，女性不超過 1 個酒精當量

1 酒精當量 = 90 大卡
= 286 cc 台灣啤酒(濃度 4.5%)
= 80 cc 紹興酒(濃度 16%)
= 45 cc 鹿茸酒(濃度 28.5%)
= 32 cc 萊姆酒、威士忌(濃度 40%)