

糖尿病患者外出用餐

糖尿病患者享受更健康生活的難度或許不如您想像中的高。



糖尿病並不會阻止您享受生活的樂趣，包括外出用餐。您還是可以外出用餐，同時仍然遵從膳食計畫。以下是一些實用建議。

按時用餐

如果您正在服用糖尿病藥物，按時用餐很重要。因此無論是在餐廳用餐，或是決定自取「外帶」或使用外送服務，最好能提前做好計畫。

- 和家人或朋友聚餐時，問問他們是否願意配合您通常的用餐時間，以便您按時用餐
- 避開餐廳的繁忙時段，您就可以避免等待時間。如果不確定何時是餐廳的尖峰時段，請提前打電話詢問
- 提前預約並準時到達。打電話或到達餐廳時，可以考慮告知對方您患有糖尿病，因此有按時用餐的需求
- 可以在網路上查看餐廳的菜單。這樣您就可以在家裡做好健康的選擇，並省去在餐廳裡看菜單的時間
- 如果您吃午餐或晚餐的時間比平常晚，可以考慮在平常用餐時間吃點健康的點心
- 點餐前，詢問您想選擇的料理是否需要更多烹調時間

點餐時

請避免只選擇外觀吸引您的餐點。請謹慎考慮食物是否符合您的膳食計畫。

- 如果您不清楚料理的食材或烹調方式，請詢問服務人員，以便確定該料理是否符合您的膳食計畫
- 請留意酥脆、奶油、義式白醬、焗烤，或裹麵包粉/裹粉等字眼。這類烹調方式的食物可能含有較高的熱量或脂肪
- 如果您遵從低鹽膳食計畫，請要求您的餐點不要加鹽
- 請要求將沙拉醬、醬汁和肉汁單獨提供，以便控制用量
- 詢問料理能否以焗烤、蒸、燒烤或烘烤等烹調方式代替油炸
- 混搭菜單品項，使其更適合您的膳食計畫。可以點一份沙拉和湯，或用開胃菜取代主菜，或是考慮點一份餐點與一起用餐的人分享
- 請隨時開口詢問是否有替代品。比如，用蔬菜代替炸薯條
- 到大型連鎖餐廳用餐時，請詢問營養成分資訊，通常會包括碳水化合物總量，或可以事先在網路上確認菜單





餐點送達時

您很餓，也準備要大快朵頤了！但是，請先花點時間思考以下小提示，確保您遵守膳食計畫。

- 請試著維持和平常一樣的飲食份量。餐廳的料理份量通常比較多。因此在開始用餐之前，請先估算您的正常用餐份量，並將多出來的食物裝進另外的容器中，以便打包帶走。這樣您就可以克制，而不會把盤子裡的所有東西都吃光
- 即使無法測量，您還是可以估算食物的份量。* 比如：
 - 一份肉、海鮮或家禽是 3 盎司——大約是您的一個手掌大小
 - 一份乳酪是 1 盎司——大約是您的大拇指大小
 - 一份牛奶、優格或新鮮蔬菜是 1 杯——大約是一顆網球大小

*由於每個人的手掌大小不同，因此在估算之前，請先測量一下您的手掌尺寸。

- 請勿把沙拉醬倒進沙拉裡。根據美國糖尿病協會建議，請使用叉子尖端沾一些沙拉醬，再叉一片生菜。這樣可以減少沙拉醬的用量
- 請盡量限制酒精和含糖飲料。這類飲品會增加您的熱量攝入，同時不會提供營養
- 別吃得太急！慢慢吃，用心享受餐點



如需有關健康膳食的更多詳細資訊，請向您的醫生索取免費的 **NovoCare® 膳食規劃與碳水計算** 手冊，或於美東時間週一至週五上午 8:30 至下午 6:00 致電 1-800-727-6500 諮詢。

請遵循「糖尿病餐盤法」

1/2 非澱粉類蔬菜



1/4 瘦肉蛋白質

1/4 碳水化合物



準備回家前

在離開之前，請注意幾件事情：

- 菜單上是否提供許多健康料理，能讓您很容易做選擇？請將這個資訊告訴經理。餐廳都想讓顧客滿意，因此請將您的想法告訴他們，讓他們瞭解您的需求
- 別忘了外帶容器，記得帶回家隔天吃！

請造訪 www.NovoCare.com，獲取其他資源和實用資訊！請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡！

Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2022 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00348 2022 年 10 月

www.NovoCare.com

