新泰綜合醫院
Hsin-Tai General Hospital

低血糖重點指導

一、 選用單糖食品:方糖 3~5 顆、糖包 2 包、牛奶糖 3 顆、葡萄糖片 3 個。

二、 選對飲料:低脂牛奶、果汁或汽水 120~150cc。

三、 吃完 10-15 分測血糖、如果依舊偏低(<70),則再吃一次單糖食品或飲料。

四、 如果低血糖發生後於 1 小時內不會進食正餐,就應該補充些含有蛋白質的碳水化合物食物一份，如牛奶一杯或餅乾一包（碳水化合物 15gm）即可。

五、 低血糖不是要吃飽，也不要選雙糖食物（飯、饅頭、餅乾...)，因為血糖上升較慢。

- 名稱:方糖
- 份量:15g
- 熱量:58Kcal
- 醣類:14.9g

新泰綜合醫院 關心您！

表單編號：　　（修訂日期 106/02/02）