

營養素注意事項

糖尿病的飲食指導原則



目標： 控制血糖水平和降低併發症風險。

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種血糖升高的醫學狀況。

膳食規劃指導原則

- 每日三餐。請勿省略任何一餐。請勿採用極端的減肥飲食習慣。
- 兩餐的間隔應為 4 至 5 小時。
- 除非點心已排定在您的飲食之中，或如果您正在嘗試避免低血糖，否則請勿在兩餐之間吃東西。

營養

- 健康的飲食是控制糖尿病的第一步。
- 限制食用高糖甜品，如蛋糕、餅乾和巧克力。
- 避免飲用任何類型的果汁或含糖飲料。
- 經常選擇低脂食品和限制添加性脂肪。
- 包括高纖維食品，如水果、蔬菜、穀物和豆類。
- 限制水果攝取為每餐一份，如一小份新鮮水果或 1/2 杯含果汁或淡糖漿的罐頭水果。
- 選擇 1% 低脂或脫脂牛奶或低脂優格。
- 每餐食用少量澱粉。澱粉包括麵包、穀類、麵條、穀物和澱粉類蔬菜，如玉米、豌豆和馬鈴薯。
- 自由食物包括非澱粉類蔬菜，如生菜、胡蘿蔔、甘藍、番茄、菠菜和青豆。其他自由食物包括茶、咖啡、任何低熱量飲料或低熱量碳酸飲料、無糖口香糖、無糖果凍以及大部分調味品（適量）。

- 每餐包括適量蛋白質或點心。選擇低脂肉類、雞肉和魚肉；蛋白或一個全蛋；脫脂新鮮乳酪；1 至 2 湯匙天然花生醬；以及低脂乳酪。
- 每天喝 6 至 8 杯水。

體能活動

- 每天運動有助於改善血糖控制。
- 有氧運動最好，包括散步、跳舞、騎自行車、游泳和椅子舞。
- 從少量運動開始，直到每週運動 5 天，每天持續 30 分鐘。
- 隨時攜帶葡萄糖片或小塊硬糖，以防您出現低血糖。

藥物

始終謹遵醫囑，定時服用糖尿病藥物和 / 或胰島素。如果您生病且不能吃喝，應聯絡諮詢護士或您的醫師以尋求協助，這很重要。在生病期間，可能需要調整糖尿病藥物或胰島素劑量。

低血糖

(低血糖症：低於 70 mg/dl)

原因： 錯過一餐或延遲進餐；活動、工作或運動增加；胰島素或糖尿病藥物服用過多；或喝酒。

症狀： 顫抖、心跳加快、出汗、焦慮、眩暈、饑餓、頭痛、視力減弱、無力 / 疲勞和易怒。

(請翻面)

治療

如果您的血糖為 60 至 70 mg/dl，且出現輕微症狀：

- 飲用一杯 8 盎司脫脂牛奶，或
- 食用幾塊餅乾，佐以乳酪，或
- 食用一塊水果

如果您的血糖低於 60 mg/dl，且出現嚴重症狀：

- 如果旁邊有人，向其求援，以及
- 飲用一杯 4 盎司果汁，或
- 飲用普通加糖汽水，或
- 咀嚼吞服 3 至 4 片葡萄糖片，或
- 吞服 1 管葡萄糖凝膠，或
- 咀嚼吞服 5 至 6 塊救生圈形糖果

15 分鐘後檢測血糖。如果血糖仍低於 70 mg/dl，接受另一種治療，並在 15 分鐘後重新檢測。

避免低血糖的方法：按時用餐、正確測量藥物，以及在運動時監測血糖（有些人在運動之前可能需要少量點心）。如果每週血糖有三次低於 60 mg/dl，請致電您的醫師。

高血糖

(高血糖症：高於 240 mg/dl)

原因：食用過多食物；食物選擇不佳；不活動；壓力過大、疾病、感染或受傷；胰島素或糖尿病藥物不足。

症狀：極度口渴、頻尿、皮膚乾燥、饑餓、視力模糊、困倦、噁心。

治療

- 每 4 小時檢查一次血糖。
- 每小時飲用 1 至 2 杯不含卡路里 / 咖啡因的液體以防止脫水，如肉湯、茶、低熱量碳酸飲料、水或低熱量 Jell-O。
- 可能需要額外的藥物。請與保健醫師討論改變您所服用藥物的劑量。

- 如果您的血糖高於 400 mg/dl，請前往急診部。

避免高血糖的方法：按時服用正確劑量的藥物、每天運動、限制食用高糖食品、經常檢測血糖和避免過量進食。

其他建議

- 瀏覽網站 kp.org/classes 登記健康教育課程，以幫助控制糖尿病。
- 瀏覽網站 kp.org/diabetes 瞭解更多有關糖尿病的資訊。
- 瀏覽網站 kp.org/controldiabetes 查看我們的 Emmi® 線上計劃，以幫助您瞭解有關糖尿病的資訊和控制您的健康。

如需更多資訊，請聯絡您的註冊營養師或當地健康教育部門。