

※ 飲食注意事項

1. 每天應依照營養師的飲食計劃，**定時定量**，均衡攝取六大類食物。
2. **身體不適**時勿隨意減少藥物，應修正飲食型態，以流質食物取代固體食物，並**監測血糖**。
3. **單元不飽和**脂肪酸可降低血中總膽固醇、低密度膽固醇及三酸甘油酯。橄欖油、芥花籽油、花生油為主要來源。
4. **飽和**脂肪酸會使血中膽固醇增高，增加心血管疾病的罹病風險。食物來源為：油脂高的豬（牛）肉、豬油、牛油、棕櫚油、椰子油等均含有較高量的飽和脂肪酸，應避免食用。
5. 過量**反式**脂肪酸會增加冠心病、癌症及其他慢性病的罹病風險。糕餅、烘培食品、薯條、乳瑪琳、零食點心含較多反式脂肪酸，應避免食用。
6. 多攝取**高纖**食物，如菇類、蔬果、全穀類(需達主食的一半)

此份資料僅為簡要說明，若您需要個別化的飲食設計或詳盡的營養諮詢，請多多利用營養諮詢服務~~

各院區營養部聯絡電話

仁愛	27093600 轉8118	中興	25523234轉 3045、3047
忠孝	27861288轉 8004、8005	陽明	28353456 轉5205
和平	23889595 轉2731	松德	27263141 轉1324
林森	25916681 轉1506	中醫	23887088 轉3513
婦幼	23916471 轉2050	院本部	25553000 轉2415

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部
關心您的健康~~~



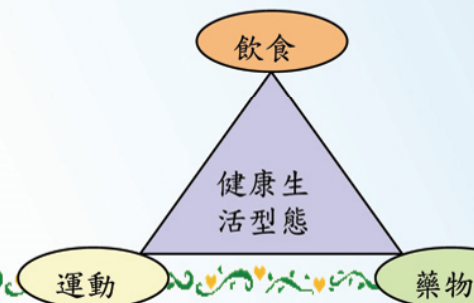
周秀娟 金惠民編撰 (103.4. 印製)



認識糖尿病

糖尿病是因為體內胰島素分泌不正常或功能減低所引起的一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病。由於病人身體組織細胞的醣類利用能力減低，而造成血糖過高，血糖如果超過180毫克/100毫，即從尿液排出形成尿糖。醣類利用的異常，同時也會影響到蛋白質及脂肪代謝不正常，引發許多不良的合併症。

血糖可藉由**飲食**、**運動**、**藥物**三方面配合控制。如果飲食控制得當，藥物用量可以減少，臨床症狀往往能改善許多，並且預防併發症。



臺北市立聯合醫院營養部 編印

※為什麼會發生糖尿病？

糖尿病與遺傳、生活型態密切關係，其他如肥胖、情緒壓力、藥物、懷孕、免疫失調，都可能引發糖尿病，但絕不會由別人傳染而得到。

※糖尿病可以治癒嗎？

糖尿病是無法斷根的，但若立志過健康生活、注意飲食控制、有規律的體能活動、配合口服降血糖藥物或胰島素的使用，則可以將血漿血糖控制在合理範圍，與常人無異！

※血糖要控制到多少最有利呢？

成年人除控制糖化血色素 $<7\%$ 外，平日也要執行自我血糖監測，空腹血漿血糖應控制在 $70\sim 130$ mg/dl，飯後2小時血漿血糖 <180 mg/dl較為理想。

(2008美國ADA建議)

※血壓及血脂也要同步控制嗎？

糖尿病應視同心血管疾病一樣地控制血壓及血脂肪。控制範圍：收縮壓 <130 mmHg，舒張壓 <80 mmHg，低密度膽固醇(LDL) <100 mg/dl較為理想。

※糖尿病有何可怕處？

糖尿病本身不痛不癢，但血糖長期失控所引發的併發症如高血糖、低血糖、視網膜病變、腎病變、神經病變、心血管病變、皮膚感染、骨骼關節病變才是最可怕的。

※健康生活型態(Health life style)

1. 規律的體能活動：

以漸近的方式增加體能活動。每星期至少從事**150分鐘**中等程度體能活動；鼓勵沒有任何禁忌症的第2型糖尿病患每星期**三次耐力訓練**。



2. 每天攝取六大類食物：

六大類食物：奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類。

3. 體重控制：

肥胖的個案將體重適當減輕有助於血糖的控制，並可以降低糖尿病相關併發症的發生率。

※何謂「有效的體能活動」？如何評估？

1. 每個人的**最大心跳數**與年齡相關 $= (220 - \text{年齡})$
2. **中等程度**體能活動量應達每分鐘最大心跳數的 $50\sim 70\%$

【範例】

50歲民眾

最大心跳數 $= 220 - 50 = 170$

中等程度體能活動量心跳數 $= 170 \times 50\% \sim 170 \times 70\%$
 $= 85 \sim 119$ (次數/分鐘)

3. 運動中可以自測脈搏10秒鐘，再換算成每分鐘的心跳次數，以確定運動強度足夠。

【您可以這樣做】

爬樓梯、多健走、常游泳



※我應該吃多少卡路里？

卡路里的需要量依個人的身高、體重、性別、年齡、活動量的多少而決定，再由營養師為您完成食物份數設計，過多或過少對健康都有不良影響。