



糖尿病及高血糖飲食生活須知

一、糖尿病是甚麼？

糖尿病是一個血糖偏高的現象，而糖尿病前期是指血糖略高於正常但未達到糖尿病標準的一種狀態。糖尿病可分為兩型，第1型糖尿病是自體免疫造成，它與遺傳和環境有關；成人最常見的是第2型糖尿病，造成的原因是基因遺傳、肥胖、不良的飲食和生活習慣，以及活動量減少有關。血糖偏高容易併發其他疾病，所以良好的血糖控制很重要。

二、糖尿病的症狀

糖尿病前期及輕微的糖尿病經常沒有明顯的症狀。嚴重的糖尿病則可能出現三多症狀如多吃(易餓)多喝(易渴)多尿(頻尿、尿多)、體重減輕、疲倦、皮膚癢、傷口不易癒合、手腳酸麻有刺痛感和視力減退等。

三、糖尿病控制不良會有什麼後果？

糖尿病人血液中的糖份過高容易產生併發症，隨著時間及疾病的進展造成大、小血管及神經系統的病變如動脈的硬化、中風、心肌梗塞、糖尿病足、視網膜病變和慢性腎病等，這些影響往往是無法恢復的。

四、糖尿病病人如何調整飲食？

糖尿病前期的病人，透過調整飲食可以改善或遏止糖尿病的發生；糖尿病病人除了接受藥物治療之外，飲食控制亦是非常重要的治療方式。以下簡單介紹建議給糖尿病前期及糖尿病病患的飲食。

健康飲食型態包含地中海飲食、低熱量飲食或蔬食飲食，糖尿病病人常用的基本飲食指引是盤子的一半放非澱粉類蔬菜，醣類不超過四分之一，其餘是蛋白質，相關原則如下：

1. 以高纖少加工品的醣類為主，多選擇非澱粉類蔬菜，豆類，少量水果，以及全穀類食物，避免含糖飲料，反式脂肪、精緻穀類和高糖分的加工食品。
2. 多攝取富含單元和多元不飽和脂肪酸的地中海飲食如魚油、堅果和種籽。
3. 可增加植物性蛋白質的攝取，適量攝取魚肉，使用低脂或脫脂的乳品並減少高油脂



的肉品。

4. 每日鈉的攝取量，建議控制每日不超過 2300 毫克，也不建議每日少於 1500 毫克。
5. 可適量補充微量營養素如肉桂、薑黃、維生素 D、蘆薈或鉻，不建議補充維生素 E、維生素 C 和胡蘿蔔素等抗氧化補充品，因為無有效的臨床證據和長期的安全性考量。
6. 減少飲酒，飲酒後應測量血糖，因酒精會引發低血糖、體重增加和高血糖等風險，建議女性每日不超過一杯，男性每日不超過二杯，(一杯相當於 360 毫升啤酒，150 毫升葡萄酒，45 毫升的威士忌)，對於未飲酒之患者不建議開始飲酒，對於高血脂的患者建議戒酒。
7. 人工甜味劑對血糖控制和減重沒有顯著的效果，但是可以減少總熱量和碳水化合物的攝取量。

五、糖尿病病人如何調整生活型態？

糖尿病前期的病人，透過調整生活型態可以改善或遏止糖尿病的發生；糖尿病病人除了接受藥物治療之外，良好的生活形態亦是非常重要的治療方式。

1. 維持標準體重，對於過重的糖尿病前期病人，建議體重減輕 5-10% 可預防進展到第 2 型糖尿病，對於超重或肥胖的糖尿病病人，建議體重減輕 5% 可有效改善血糖，血脂肪和血壓的控制。
2. 避免久坐不動，建議增加身體活動量，須達到中等強度以上(呼吸有點喘及流汗)，至少每週 150 分鐘的有氧活動如快走、慢跑、有氧體操、游泳、球類運動等，每次運動相隔不超過兩日，可搭配一週 2-3 次阻力訓練，針對四肢、軀幹等主要肌肉群，選擇 1-4 組輕度到中度阻力反覆 10-15 次，以增加肌耐力及肌肉量；有視網膜病變者不建議進行過度負重的運動；有周邊神經病變者須注意足部的保護及姿勢性低血壓；有心血管疾病者需要醫師評估心肺功能，並選擇低強度的運動。
3. 建議增加體能活動或運動時，每 30-60 分鐘補充些餅乾以預防運動中或運動後的延遲性低血糖。