

認識糖尿病

糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，而造成血糖過高，尿中有糖的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常。

1. 血糖是什麼？

血糖就是各種食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，藉血液運送到身體各份，作為量的來源。理想的血糖值在飯前應被控制在 80~120 毫克/100 毫升的範圍內。

2. 尿糖是什麼？

當血糖濃度高時，葡萄糖被排到尿中，造成尿中有糖的現象。一般血糖濃度超過 180 毫克/100 毫升時，尿糖可被驗尿試紙檢測出來。

3. 糖尿病該怎麼治療？可否根治？

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由飲食、運動和藥物配合控制。(當血糖值有略為偏高的異常現象時，可先以飲食與運動控制；若無法有效控制時，則應施予藥物治療。)

4. 何謂糖尿病飲食？

糖尿病飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種飲食。

5. 飲食治療的目的何在？

供給患者適量、均衡的營養，並使其維持理想體重及正常生長。使患者的血糖值和血脂值控制在正常範圍內。避免或延緩併發症的發生。

6. 糖尿病患者若不注意控制飲食，結果會如何？

糖尿病患者若不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。

7. 糖尿病的飲食原則為何？

* 遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。

*均衡攝食，依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚蛋豆類。

*多選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。

*少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物。

*避免攝食含膽固醇高的食物，如：腦、肝、蛋黃等。

*飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。

*儘量少吃富含精緻糖類的食品如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等。

*儘量避免喝酒。

8.糖尿病患者所需要的基本營養成分與一般人是一樣的，每天要從基本的六大類食物攝取均衡的飲食。

何謂均衡的飲食？即以一定的比例，攝取下列六大類食物：

類別	營養素	食物
主食類	富含澱粉質和少許蛋白質	米飯、麵食、吐司、饅頭、麥片、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、玉米、菱角、栗子等。
蔬菜類	富含纖維質、維生素和礦物質	新鮮葉菜類、瓜類、筍類、菇類、紫菜、海帶等。
水果類	含糖類及豐富維生素和礦物質	各類生鮮水果，如芭樂、柳丁、木瓜、葡萄柚、芒果等。
奶類	富含蛋白質及部份脂肪	脫脂奶、低脂奶
蛋、豆、魚、肉類	富含蛋白質及部份脂肪	1.蛋類：雞蛋、鴨蛋等。 2.豆製品：豆腐、豆干、豆包、百頁、素雞等。 3.魚貝類：魚、蝦、蟹、蜆等水產。 4.瘦肉類：去皮的雞、豬、牛、羊、肉等。
油脂類	富含脂肪	1.植物油：大豆油、玉米油、花生油、橄欖油等。

		<p>2.核果類：花生、腰果、瓜子、杏仁、核桃等。</p> <p>3.動物油：奶油、豬油、牛油等。</p>
--	--	---

9.在什麼情況下，應與營養師協商調整飲食？

- *懷孕時、哺乳時
- *生病時
- *出外旅遊時
- *額外的運動時
- *罹患併發症時

10.糖尿病患者應注意事項

- *遵守醫師、護理師和營養師指導的自我照護原則。
- *隨時監測血糖，將血糖控制在良好的範圍內，可避免或延緩併發症的發生。
- *隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀（如：冒冷汗、心悸、頭暈、發抖等），立即吃兩粒方糖或飲用半杯含糖飲料（如：果汁 120 CC）
- *依身體狀況有恆的做適度運動。
- *隨身攜帶糖尿病患者識別卡，註明姓名、地址、電話、用藥情況、主治醫生聯絡電話，以便處理緊急狀況。
- *了解使用藥物的名稱、作用、劑量及使用方法，遵造醫囑，切忌自行加、減或停用。
- *維持理想體重，避免肥胖。
- *如在日常飲食上有任何問題，請隨時請教營養師，或就近利用各醫院的營養諮詢門診。

【資料來源：衛生福利部】