

糖尿病與運動飲食補充

運動對每一人都是有益的，對糖尿病患者而言，更是重要！運動尤其是規則的運動可改善胰島素的敏感性，使糖尿病患者降低胰島素需求增進胰島素利用，因此可以減少藥物用量，有助於血糖控制，運動可加強心肺功能，控制體重。

◎ 運動注意事項：

1. 運動前後，需做 5~10 分鐘的暖身運動。太熱、太冷、潮濕的環境中，避免劇烈運動。
2. 隨身配帶糖尿病識別卡，當需要時他人可提供協助，應有適當的裝備及鞋子，避免腳部受傷。
3. 運動中或運動後數小時都應特別注意低血糖症狀。
4. 準備可快速吸收之碳水化合物（如葡萄糖片、方糖、甜果汁）以備不時之需。
5. 運動前後需補充水份。
6. 有足部神經病變者，不宜跑步；可改為散步，騎腳踏車、游泳等運動。
7. 有高血壓者不適合進行憋氣（如舉重）運動。
8. 胰島素治療的患者，需避免在胰島素作用最強的時間進行運動，並且避免使用注射部位肢體，且運動較激烈或較長時，可考慮減少胰島素用量，最好可在劇烈運動前後監測血糖變化。
9. 運動中若感到不舒服需停止運動。血糖大於 300mg/dl，則不適合做運動。

◎ 運動前碳水化合物的補充：

1. 血糖小於 80mg/dl~100mg/dl 運動前需先補充點心。
2. 運動時間小於 30 分鐘，進行輕度運動者（如走路）可不需補充點心；中強度運動，則需補充碳水化合物 15-30 公克（如土司 1~2 片）。
3. 運動時間在 30~60 分鐘間，需視血糖情況補充點心運動時間大於 1 小時者，每小時補充 30 公克碳水化合物。

血糖值	運動類型	點心補充
80-180mg/dl	中等強度	一份主食或一水果
	劇烈運動	二份主食
180-300mg/dl	中等強度	不需補充
	劇烈運動	一份主食

◎ 一份碳水化合物=15 公克糖

果汁 180c. c. = 巧克力 3 顆 = 含糖飲料半罐 = 葡萄方糖 3 顆 = 蜂蜜 3 湯匙
餅乾 3 片 = 蘋果 1/2 個 = 土司 2/3 片 = 小餐包 1 個 = 麥片 3 湯匙 = 玉米 1/3 節
麵 1/2 碗 = 稀飯 1/2 碗 = 薏仁 1/3 碗