

認識糖尿病

甚麼是糖尿病?

是一種慢性的代謝異常疾病，與遺傳、老化、肥胖、壓力及過度精緻的飲食、缺乏運動等不良生活型態息息相關。當胰臟不能製造足夠胰島素，體內之葡萄糖就無法充分被運用，而會留在血中，使血糖濃度升高，部分排入尿中，形成糖尿病

如何診斷?

主要是靠血液中葡萄糖濃度而決定，正常成年人空腹血糖範圍為 70-110mg/dl，飯後兩小時應低於 140mg/dl

糖尿病分類



第一型糖尿病	第二型糖尿病
佔 5%	佔 95%
病人先天胰臟無發法產生胰島素	病人周邊肌肉與脂肪組織對胰島素產生抗拒現象，加上病人胰臟本身產生相對之胰島素分泌不足，導致血糖無法維持在正常濃度
常發生在小孩及年輕人	常發生 40 歲以上的病人，大多體重過重
須終身接受胰島素治療	可用口服降血糖藥物控制，較嚴重需併用胰島素控致

糖尿病飲食原則

1. 均衡攝取各類食物，遵循少油、少鹽、少糖及高纖為目標。
2. 定時定量，維持理想體重和血糖平穩。
3. 多選擇含高纖維的食物：主食可利用全穀類如：糙米飯、五穀飯取代白米與麵；以新鮮水果取代果汁，但水果以每天兩份為限，以及增加蔬菜份量等。



4. 應儘量避免吃精緻醣類或加糖的食物：各式蛋糕、中西式糕點、冰淇淋、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等應該盡量避免。



5. 減少食物中的油脂，慎選食物烹調方式

- ◆烹調食物宜選用植物性油脂，如：紅花籽油、玉米油、大豆油等。
- ◆但仍須少油烹煮，改以清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷的方式，並且減少高油脂肉品如豬腳、五花肉、香腸、培根、火腿等，以及豬油、牛油、肥肉、乳酪的食用，就可以減少油脂的攝取。

6. 儘量避免喝酒

若應酬需飲酒時，要限量飲用，並避免空腹喝酒造成低血糖。