



# 與糖尿病和平共存

## 糖尿病的飲食與運動

◎大里社區醫療群 / 陳內兒科診所 陳宗獻醫師

**糖**尿病是一種新陳代謝疾病，起因於胰臟產生的胰島素不足或作用無法發揮，以至血糖上昇，是一種慢性病，雖然糖尿病的防治有長足的進步，但目前尚無法「治癒」糖尿病。

糖尿病最常見兩型，第一型：嚴重缺乏胰島素，以青少年為主，必須依賴注射胰島素。第二型：胰島素不足、或胰島素抗性，多數成年後發生的糖尿病均屬於此型，與肥胖、不良生活型態亦有相關。

糖尿病是國人健康的大敵。自民國78年以來一直高居十大死因第五名，事實上它也是形成第三、四大死因(腦血管意外及心臟血管疾病)的重要因素，同時也是腎衰竭的主要因素之一。

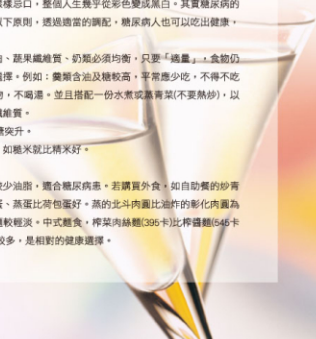
糖尿病可以早期發現，積極治療，以避免病情惡化。但據統計，臺灣約有百萬名糖尿病病患中，其中三成病人不知道自己患有糖尿病，僅五成接受治療。因此，糖尿病的防治還有很多努力的空間。以下就病人飲食及運動的角度整理部分重點：

### 糖尿病的飲食原則

民以食為天，有的人被診斷糖尿病後，樣樣忌口，整個人生幾乎從彩色變成黑白。其實糖尿病的養生原則相當合乎現代的健康原則，把握以下原則，透過適當的調配，糖尿病人也可以吃出健康，過得愉快：

- 一、均衡的食物搭配：主食、豆蛋魚肉、蔬果纖維質、奶類必須均衡，只要「適量」，食物仍可有多样化的選擇。例如：羹類含油及糖較高，平常應少吃，不得不吃時，可吃內容物，不喝湯。並且搭配一份水煮或蒸青菜(不要煎炒)，以補養類缺乏的纖維質。
- 二、定量定時避免暴食暴飲，導致血糖突升。
- 三、少食用加糖食品、多吃高纖食品：如糙米就比精米好。
- 四、避免多油脂食物。

烹飪方式：通常水煮、蒸、烤等比較少油脂，適合糖尿病患者。若購買外食，如自助餐的炒青菜，也可以開水漂去油質再食用。又如滷蛋、蒸蛋比荷包蛋好。蒸的北肉圓比油炸的彰化肉圓為佳。喜愛麵食的人可選鍋燒麵，因為鍋燒麵較輕淡。中式麵食，榨菜肉絲麵(395卡)比榨醬麵(646卡)好。一般而言，湯麵比炒麵少油，青菜也較多，是相對的健康選擇。





### 糖尿病的運動原則

運動可以減輕體重，提高身體對胰島素的敏感度，預防第二型糖尿病的發作。但糖尿病友應注意運動後低血糖及以下事項：

- 一、在長時間或劇烈運動後，或全日運動，如登山等，應測量睡前血糖，若低於100毫克/毫升，建議補充睡前點心。
- 二、飯前不宜運動。
- 三、在胰島素高峰作用期(如短效型胰島素注射後三小時)運動必須備點心，以防運動後低血糖。
- 四、隨身攜帶糖尿病識別資料證件及糖錠糖粉等以備低血糖發作救急之用。
- 五、避免單獨運動，尤其曾經低血糖發作的病友更應切記。
- 六、請醫師指導，必要時調降口服藥物或胰島素的劑量。

糖尿病的控制有病人、家屬、社會、醫界、公衛的共同合作，從飲食、運動、和藥物(口服藥物或胰島素注射)等的互相配合。本文謹就病人飲食及運動的角度整理重點，若須更詳盡的瞭解，可購讀相關書籍(如財團法人糖尿病關懷基金會出版的「糖尿病友自由吃」就是一本依據台灣飲食文化出發的好指引)。

#### 醫師簡介

**陳宗獻 醫師**  
大里社區醫療群  
陳內兒科診所

