



編號	200-18	訂定日期	2016-06-01	修訂日期	2017-07-10	審閱日期	2016-07-12
----	--------	------	------------	------	------------	------	------------

糖 尿 病

什麼是糖尿病

糖尿病是一種由遺傳基因決定的全身慢性代謝性疾病。由於體內胰島素的相對或絕對不足而引起糖、脂肪和蛋白質代謝的紊亂。其主要特點是高血糖及糖尿。

症狀

典型症狀可概括為“三多一少”，即多尿、多飲、多食和體重減輕。

由於排尿功能增加，腎囊可能膨脹出現腰痛。眼晶狀體滲透壓改變出現視物模糊、尿糖刺激引起外陰搔癢，男性可有陰莖頭炎，發生尿痛。乏力、多汗、心慌、手抖、饑餓等低血糖反應。還易發生皮膚癬腫以及其他感染。

糖尿病的飲食原則

1. 應儘量不吃的食物如下：

糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝加糖果汁、蜜餞、中西式甜點心、阿華田、好立克、霜淇淋、養樂多、運動飲料等。冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品、粉條、粉圓、西谷米、濃湯、稀飯及泡飯。動物性油脂：豬油、牛油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬腸及任何油炸、油酥等油膩食物。含油多、熱量較高的堅果類：如花生、瓜子、腰果、松子、核桃、杏仁果、開心果。含膽固醇高的食物：內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵、牡蠣等。蛋黃每週以不超過三至四個為原則。太鹹的食物：醃製品、醬菜、罐頭加工品。

2. 可隨意食用的食物如下：清茶、不加糖及奶精的咖啡； 去油肉湯、蔬菜湯、蔬菜；無糖果凍、洋菜凍、仙草等；代糖製品（如糖精、阿斯巴甜、低卡可樂、低卡汽水）。

3. 烹調注意事項：以低油為原則，如清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等；避免油炸食物。





避免芎芘 (如濃湯、羹類)，或使用大量含糖調味料。宜清淡，不可太鹹。炒菜宜用植物油，如沙拉油、玉米油、花生油、橄欖油等。

4. **選用富含纖維質的食物**:如全穀類 (糙米、胚芽米等)、未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖升高。
5. **可多食用含纖維素高的蔬菜**,但請採用涼拌、水煮等低油、無油烹調方法以增加飽足感。
6. **含澱粉高的食物**：如地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆、蘿蔔糕、菱角、栗子等，屬於主食類，不可任意吃，應依照計劃食用。
7. **節慶應景食品**：如肉粽、鹹月餅、年糕等，應按指導食用。
8. **儘量減少喝酒**:如喝酒，請勿喝甜酒類(如烏梅酒)，而每天以 90 大卡熱量的酒量為原則，如：高粱、大麴酒 30 毫升，陳年紹興、花雕酒 90 毫升，或者台灣啤酒 260 毫升。
9. **不斷保持溫和適中，簡易可行的運動**

根據病情、年齡、愛好，選擇散步、中速步行、慢跑、廣播操、太極拳、爬坡、登樓梯、騎自行車、游泳等非劇烈或非對抗的運動。每週定時進行鍛煉，每次時間以持續 20 - 40 分鐘為宜，運動時要以不出現心悸、氣促為度。在運動前要做簡單的熱身運動，逐漸加大運動量，使心肺功能有一個適應的過程，運動快結束時，至少要有 5 分鐘的調整。不要在胰島素和口服降糖藥物發揮最大效應時做運動鍛煉。

- **運動的禁忌**：有視網膜病變的患者，運動量不宜過大，以免誘發眼底出血；若有心、肝、腎、肺功能不全或急性感染等嚴重併發症，運動當屬禁忌之列；不要空腹及飯後立即運動，餐後 1 小時運動為宜。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您儘快就醫，以免延誤病情！

