



吃多、喝多、尿多？小心**糖尿病**找上你！

糖尿病是國人十大死因之一



糖尿病初期沒有明顯的症狀，病人通常要等到出現多吃、多喝、多尿或體重減輕時，才發現已經罹患糖尿病！

糖尿病前期是可以逆轉的，改善不良的生活型態，可以降低五成以上糖尿病的發生風險，因此民眾一旦發現血糖異常的情形，要儘早尋求專業醫事人員協助，幫助您控制好血糖，預防糖尿病等慢性病的發生。





吃多、喝多、尿多？小心**糖尿病**找上你！



糖尿病是國人十大死因之一

遠離**糖尿病** · 自我管理方法



- 成年男性腰圍 < 90公分
- 成年女性腰圍 < 80公分
- BMI 應維持在 18.5-24 之間

維持健康腰圍和體重 **1**



- 均衡飲食 **3**
- 喝白開水，取代含糖飲料。
- 少油、少鹽、少糖，高纖飲食原則。
- 避免攝取精緻醣類或加糖食物。



- 空腹血糖值應維持在 70-99 mg/dL
- 糖尿病前期介於 100-125 mg/dL
- 善用國健署提供的「成人預防保健服務」，40歲以上成人每3年一次、65歲以上每年一次，定期檢驗血糖。



2 定期健檢 監測血糖

4 規律運動，建立良好生活習慣

- 每天運動30分鐘（每週至少150分鐘）
- 避免酗酒、吸菸
- 適時紓解壓力、放鬆心情





吃多、喝多、尿多？小心**糖尿病**找上你！

糖尿病是國人十大死因之一



關於**糖尿病**，你需要知道的事！Part 1



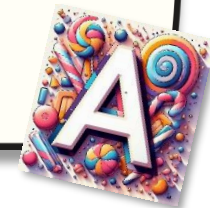
平常不喜歡吃甜飲料或是蛋糕
就不會得糖尿病了是嗎？

1. 大多數含糖飲料及甜點都含有大量的糖分及熱量，過量食用容易導致肥胖，提高糖尿病發生的風險。但除了甜點及含糖飲料外，日常生活中還有許多**天然的食物含有醣類**，例如白米飯、水果、綠豆湯...等，**過量食用也等同於吃下大量糖分和熱量**，所以並不是不喝含糖飲料或不吃甜點就不會得糖尿病。
2. 糖尿病是因為日常生活中不健康飲食、缺乏運動、肥胖或年齡增長等因素，造成身體的胰島素分泌減少，或胰島素作用降低發生胰島素阻抗現象，進而引起糖尿病。建議日常生活中，除了減少精緻醣類的攝取(蛋糕、西點、加工餅乾、傳統糕點等)，也**要注意食物中醣類的攝取份量，以均衡飲食為原則，避免無意中吃下過多「醣」，增加罹患糖尿病的風險。**



網路說吃**肉桂**能降血糖是真的嗎？

1. 肉桂主要的活性物質為肉桂醛(Cinnamaldehyde)，可抗發炎、抗氧化。研究發現肉桂能延緩胃排空，抑制醣類分解酵素，增加胰島素的敏感性，促進胰島素釋放而降低血糖。
2. 肉桂常用來當作中藥材、辛香料原料，也常用來當作烘焙點心、咖啡的調味，但**目前並沒有足夠的實證顯示吃肉桂可以降低血糖，肉桂可適量食用，但不能取代血糖藥物**，糖尿病治療最重要就是良好及穩定的血糖管理，應依病情與醫師、營養師配合，選擇適當的健康飲食，做好定期自我血糖監控，養成規律運動習慣，遵照醫囑按時服藥，以降低合併症發生，維持身體健康。





吃多、喝多、尿多？小心**糖尿病**找上你！

糖尿病是國人十大死因之一



關於**糖尿病**，你需要知道的事！Part 2



蔬菜吃不多，以水果替代可以嗎？

雖然蔬菜和水果都具有維生素、礦物質及膳食纖維，但水果含有較多的果糖與葡萄糖，因此熱量較蔬菜高，若以水果取代蔬菜，除了**容易攝取過多的熱量**，對於減重與糖尿病患者而言，水果的攝取是需要節制的，所以偶爾以水果取代蔬菜是可行的，但經常或長期就不建議了。

建議按照國健署「每日飲食指南」手冊或「我的餐盤」口訣，每天攝取蔬菜3~5份，水果2~4份，份量足夠才能幫助我們維持身體的健康。



資料來源：健康九九



聽說用胰島素治療糖尿病表示病情嚴重，且會上癮(越用劑量越多)嗎？

1. 糖尿病的發生原因包含身體胰島素缺乏或分泌不足、胰島素阻抗等因素，因此糖尿病病人需要使用胰島素或口服藥物來幫助身體代謝醣類，透過規律用藥來穩定控制血糖。
2. 許多糖友誤以為打胰島素代表進入糖尿病末期，或因害怕打針而逃避注射胰島素，糖尿病專科游能俊院長表示，「糖尿病患者打胰島素，並不等於病情加重」，臨床上已有研究證實，**愈早開始施打胰島素，對血糖控制愈有幫助**；病人在使用口服藥無法達到血糖控制目標時，改用胰島素也可以有效幫助控糖。
3. 糖尿病病人可與醫師討論後，選擇適合自己的治療藥物(口服藥或胰島素等針劑藥物)，並**搭配健康飲食、規律運動及定期監測血糖的好習慣**，了解自己的血糖狀況，穩定控制血糖後，可與醫師討論調整胰島素用量，或改用其他藥物種類，以維持血糖平穩。

