

糖尿病飲食控制

一、糖尿病酮酸中毒(DKA)

急性(24 小時)

口渴、多尿、噁心、嘔吐、脫水、嚴重的人甚至會昏迷或是休克死亡。

二、高滲透壓高血糖症(HHS)

緩慢產生(12 天)

脫水、意識變差、嚴重還會造成昏迷和休克。

血糖判定標準

項目	正常	糖尿病
糖化血色素	<5.6%	≥ 6.5%
飯前空腹 8小時血糖	<100mg/dL	≥ 126mg/dL
飯後2小時 血糖	<140mg/dL	≥ 200mg/dL
隨機血糖		≥ 200mg/dL 且有顯著的糖尿病症狀

*小叮嚀：當空腹血糖大於100mg/dL，屬於糖尿病前期；其指數超過126mg/dL，飯後2小時血糖超過200mg/dL，或是隨機血糖超過200mg/dL且有顯著的糖尿病症狀，便達到糖尿病診斷標準。

糖尿病的診斷標準 Health 2 Sync

*治療方法：

就醫、補充水分、規則藥物治療

糖尿病飲食控制方法

1. 均衡健康飲食

1-1. 三餐定時定量

1-2. 先吃蔬菜再吃飯. 蔬菜類: 葉菜類、瓜類、菇類、海藻類、南瓜、地瓜、山藥、蓮藕等

1-3. 每日 2 份水果類-不建議選擇果汁、果乾

比如: 水果切塊 8 分滿: 木瓜、芭樂、鳳梨、(拳頭大)

葡萄約 13 顆、小番茄約 13 顆、奇異果 1.5 個、

香蕉半根、蓮霧 1.5~2 個、蘋果 1 個、柳丁 1 個

1-4. 每日 1-2 杯牛奶

將牛奶和穀物做搭配，有蛋白質的輔助，餐後血糖上升的幅度會較低，但仍屬醣份喔！！

2. 體重控制

3. 規律運動、睡眠充足

4. 按時服藥、血糖自我監測

低血糖症狀

1. 初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇發麻等症狀。

2. 若不立刻服用含糖食品，如方糖、含糖果汁等，甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等嚴重症狀。

除了多喝開水外想來杯飲品嗎？

1. 無糖茶，因不含糖，較無限制，但應注意含咖啡因，可能會有心悸或胃不適、失眠等情況，睡前兩小時避免飲用。

2. 咖啡，建議不加糖與奶精的黑咖啡，每天最多 2~3 杯較佳，如喜甜可以代糖取代。或加半份或 1 份牛奶一起飲用

3. 糖尿病專用配方

添加膳食纖維，讓血糖上升的速度較平緩並增加飽足感，減少對血糖的影響。成分仍含有醣份、油脂、蛋白質等均衡營養素，對於胃口不佳的病患可取代正餐補充，或替代每日 1-2 杯牛奶。