

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

公眾講座 (三)

甜蜜慶中秋 – 糖尿病飲食篇

2011年08月26日 (星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介

目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

- **市民大眾：**

- 對護老知識感興趣的所有人士。

- **非專業及家庭的老人照顧者：**

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **醫護及社福界專業人員：**

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚



CTP002: 老年人的心社靈照顧



CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷



CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧



CTP005: 社區及院舍的老人照顧



流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

甜蜜慶中秋 - 糖尿病飲食篇

- 糖尿病的成因、治療及護理
- 糖尿病的飲食
- 糖尿節日飲食及誤解
- 介紹糖尿病食譜

糖尿病

據統計數字顯示，全球約有超過2億人口為糖尿病(Diabetes Mellitus)患者，預計至2025年，患病數目將會增至3億8千萬。

目前，本港約有70萬名糖尿病者，即佔總人口的1成，每10名港人便有1名患者，數目明顯正急劇上升。

糖尿病是甚麼？
唔通係尿有糖？

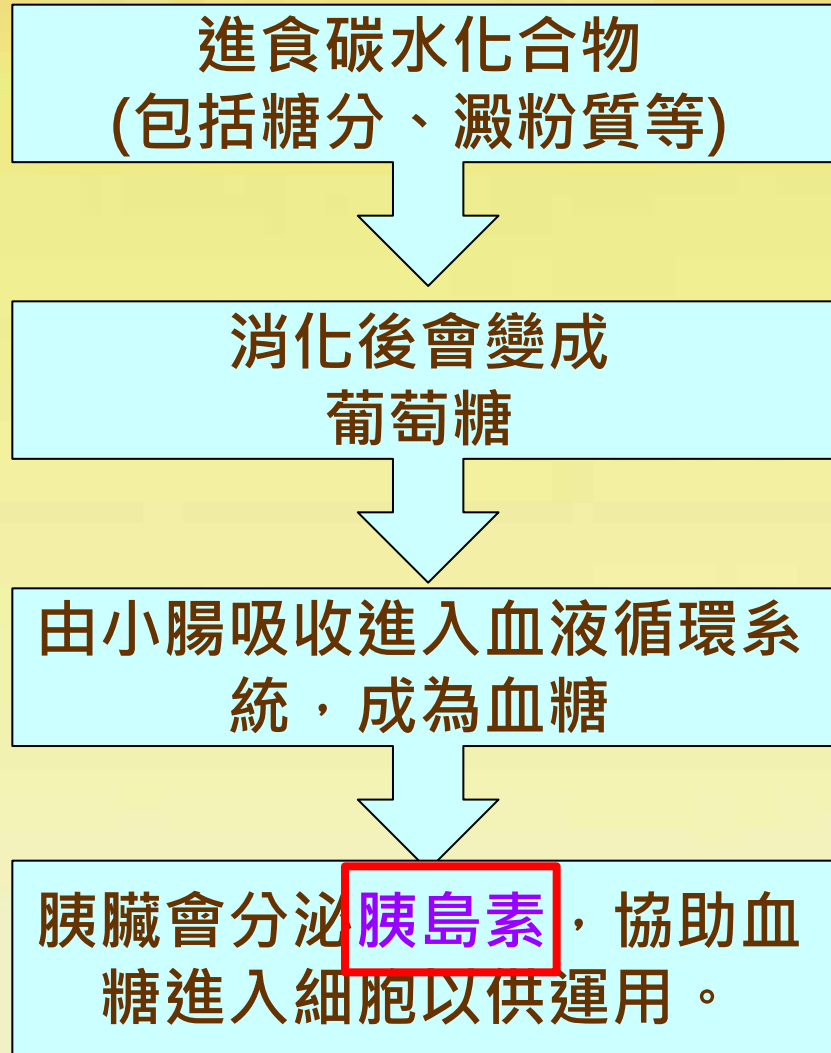


糖尿病是一種
代謝失調/內分泌失調
的慢性疾病。
係反映了身體血液中的
糖份過高。



英文醫學名稱為 "Diabetes"
(多尿症) 或 "Diabetes
Mellitus" (糖尿病)。
而中國古代就稱之為"消渴",
這個名稱亦與它的多渴徵狀
相關。

碳水化合物消化過程



糖尿病的成因？

主要可分兩個主要成因

身體胰島素
分泌不足

細胞對胰島
素感應不足
或產生抗拒

血糖值的標準

	血糖水平
正常血糖水平 Normal Glucose Regulation	空腹: <5.6 mmol/L
空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose	空腹: ≥ 5.6 至 < 7 mmol/L ; 餐後兩小時: <7.8 mmol/L
血糖耐量異常 Impaired Glucose Tolerance	空腹: <7 mmol/L ; 餐後兩小時: ≥ 7.8 至 < 11.1 mmol/L
糖尿病 Diabetes	空腹: ≥ 7 mmol/L ; 或 餐後兩小時: ≥ 11.1 mmol/L

*空腹的定義為禁食8小時以上

糖尿病大致可分為以下四類

- **I型糖尿病：**

- 以往稱為「胰島素倚賴型」，
- 與遺傳及自身免疫系統因素有關，令**製造胰島素的細胞受到破壞**，**完全不能製造胰島素**以提供身體所需。
- 以小孩及年青人居多，約佔糖尿病患者的3%。

胰島素



• II 型糖尿病：

- 以往稱為「非胰島素倚賴型」，
- 佔所有糖尿病例**超過九成**。
- 主要與**不良飲食習慣**、**肥胖**及**缺乏運動**等因素有關。
- 身體**細胞對胰島素產生抗拒**，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖份積存在血液
- 此類糖尿病較1型糖尿病有**更高的遺傳傾向**。

- **妊娠性糖尿病：**

- 主要是懷孕期間荷爾蒙分泌改變而引起，
- 通常在產婦分娩後就會消失。

- **其他類型糖尿病：**

- 其發病導因有別於以上三種類型，包括某些遺傳病令身體胰島素分泌不足、其他病症(如胰臟炎)間接引發、藥物或化學物品導致等。

如何導致糖尿病？

以下人士，則有較高機會患上糖尿病：

- 肥胖（有肚臍）
- 年長
- 患有高血脂或高血壓
- 妊娠性糖尿病史
- 長期缺乏運動
- 吸煙、酗酒
- 精神壓力

甚麼徵狀顯示患上糖尿病？

- 口乾
- 尿頻
- 容易疲倦
- 常感到飢餓
- 體重下降
- 傷口難癒
- 皮膚痕癢

亦有部分患者可能沒有上述徵狀，因此建議定期檢查身體，避免延誤醫治。

很多人都話糖尿病
會有很多併發症，
究竟係唔係真的？



係正確的！若沒有好好
控制血糖水平，的確會
引起不同的**併發症**。
併發症可分**急性**及**慢性**
兩大類

急性併發症

1. 急性血糖過高症狀：

- 劇渴
- 呼吸急促
- 噁心、嘔吐
- 神志不清或昏迷

原因：

- 未經治療的糖尿病患者
- 忘記服用糖尿藥物
- 在幾小時前吃得太多
- 嚴重疾病

並盡快攜同所服藥物，立刻求診。

急性併發症

2. 急性血糖過低症狀：

- 出冷汗、手震
- 軟弱無力
- 心跳加快
- 飢餓
- 精神混亂、暈眩

原因：

- 過量服用糖尿藥物
- 服用糖尿藥物後忘記進食
- 未經治療的糖尿病患者
- 進食分量太少
- 運動過量

急性血糖過低：處理手法

- 可盡快進食
 - 方糖 / 糖果 1 - 2 粒
 - 葡萄糖水或汽水 1/3 杯(100 cc)

如患者已昏迷，千萬不要給他進食任何食物或飲料，應將患者側臥，保持氣道暢通，並從速送院救治。

慢性併發症

若糖尿病控制不當，血糖長期偏高，血管和神經系統容易受到損壞，令身體器官長期受損，甚至喪失功能。

(二) 慢性併發症

<u>器官</u>	<u>併發症</u>
腦	腦血管病如中風等
眼睛	視網膜病變、白內障、
心臟及血管	冠心病、心臟衰竭、高血壓
腎臟	蛋白尿、感染、腎功能衰竭
足部	神經病變、血管病變、潰瘍、感染

如何檢查和診斷糖尿病？

- **隨機血糖檢驗：**
 - 無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。
- **空腹血糖檢驗：**
 - 午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。
- **口服葡萄糖耐量測試：**
 - 抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

糖尿病有沒有根治的方法？



暫時未有根治的方法，病人必須遵從治療方案，以控制體內的血糖水平，減少併發症。



糖尿ABC

你知道這是什麼嗎？



糖尿病患者要注意....

A – A1c 糖化血紅素

B – Blood pressure 血壓

C – Cholesterol LDL 壞膽固醇

	目標水平
A. 糖化血紅素	< 7%
B. 血壓	< 130-80 mmHg
C. 壞膽固醇	<2.6 mmol/L

A - 糖化血紅素 (A1c)

- 血液中的葡萄糖可附於血紅素
- 紅血球的平均壽命約為三個月，血紅素有
助反映病人過去兩至三個月的平均血糖水
平
- 比起單驗血糖更準確



<6.5%

控制

**B – 血壓 (Blood pressure)
130/80 mmHg**

**C – 壞膽固醇 (Cholesterol LDL)
<2.6 mmol/l**

糖尿病治療方法

- 飲食治療
- 藥物治療
 - 口服降血糖藥 & 胰島素注射
- 運動
- 自我檢測血糖

口服降血糖藥

- 主要有以下作用：
 1. 增加體內胰島素
 2. 增加細胞對胰島素的感應
 3. 減低澱粉質吸收

若忘記服藥...

- 應盡快補服忘記的劑量，
- 若記起時已接近服用下一劑量時，便不補服，只需依時服食下一劑量，切勿服用雙倍的劑量。

胰島素注射

- 胰島素注射是希望模仿正常人胰島素分泌方式控制血糖。
- 這個治療方法會用於**I型糖尿病**患者及**部分**已用口服降血糖藥但仍未能把血糖水平控制的**II型糖尿病**患者身上。

胰島素注射

- 胰島素注射劑可分
 - 短效、
 - 中效、
 - 長效
 - 及混合四大種類。
- 一般而言，醫生會決定病人需要的胰島素種類、注射劑量及次數，經訓練後，病人可自行注射。

若忘記注射胰島素...

- 記錄忘記的劑量給醫生參考
- 切勿在下一次注射時加倍劑量

運動的好處

控制體重
增加細胞對胰
島素的感應

控制膽固醇

控制血糖水平

控制血壓

減壓

減低對藥物的
需要

運動前要注意的事項

- **一型糖尿病患者**

- 如血糖高於15度，便不宜做劇烈運動
- 不同類型的運動需要進食不同份量的食物作補充之用，以免血糖過低

- **二型糖尿病患者**

- 進行輕微運動前，不須額外進食小點
- 但如進行劇烈運動及運動時間多於半小時，則每一小時需進食一份醣質食物

自我檢測血糖

- 定期檢測
- 清楚記錄
- 可幫助自己了解和掌握飲食調節
- 提供資料供醫生參考，了解病情及調校糖尿藥

血糖值 (mmol/L)	理想	普通	欠佳
空腹	4.0-6.0	<8.0	>10.0
餐後2小時	<8.0	<10.0	>12.0

節目預告

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

公眾講座(五):

長者常用復康輔助用品知多少

日期：2011年10月12日(星期三)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：元朗屏信街5號地下中華基督教會元朗堂周宋主
愛青年中心地下綜合活動室(西鐵朗屏站B1出口)

講者：李嘉雯女士，本院一級導師(註冊職業治療師)

報名/查詢：電話 2696 1249

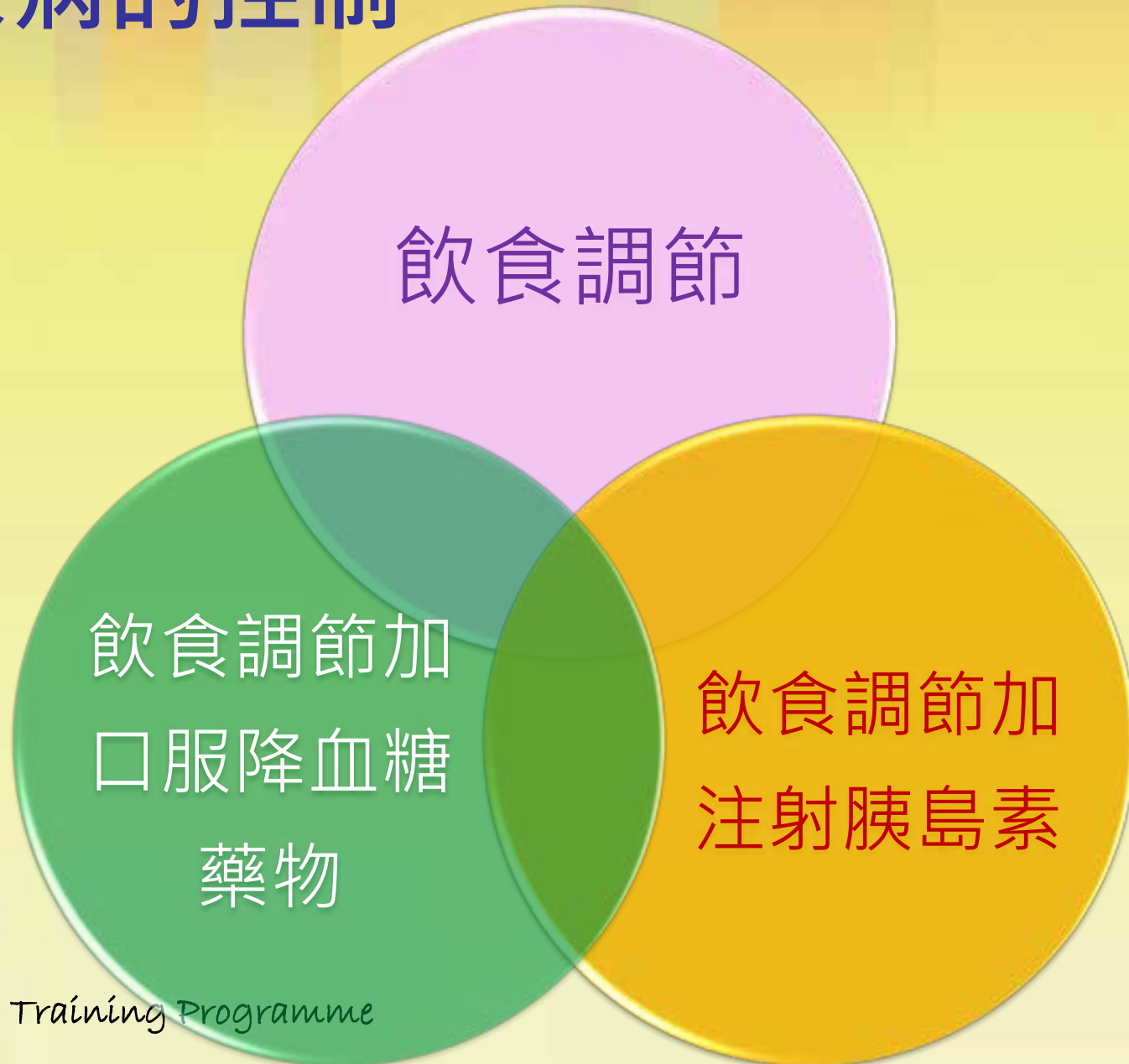


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

糖尿病人可吃月餅嗎？

可吃多少呢？

糖尿病的控制



如何透過飲食 控制糖尿？

1. 認識自我飲食行為

認識自我飲食行為

注意自己的飲食習慣是
控制糖尿病重要的第一步

每日記錄

☐ 進食時間及地點

✦ 如: 茶樓、茶餐廳

☐ 進食的食物及份量

✦ 如: 1盅鳳爪排骨飯

☐ 出外飲食的次數

☐ 血糖指數

認識你的飲食環境

- 跟家人一起吃飯時，會增加食慾？
- 出外飲食較難控制？
- 經常擺放大量零食在餐桌/食物櫃？
- 去超級市場時，會否編定購物清單？
- 經常有大量零食/雜食在雪櫃？

2. 認識碳水化合物 (醣質)

糖尿病患者須控制碳水化合物 (醣質)
食物的份量，以控制病情

醣質交換法 - 五穀類

1平碗飯=

5滿湯匙飯/

2片麵包/

3包梳打餅/

3包梳打餅



醣質交換法 - 豆類

2 湯匙熟豆




1 滿湯匙飯

醣質交換法 - 水果

1 (中型)蘋果  1 (中型)橙  ½ (中型)啤利

 10 提子(小)

 ½ 隻香蕉

醣質交換法 - 奶類食品

1 盒奶或1杯奶
(250毫升) = 1 杯乳酪(4oz)

高糖質煲湯材料

當歸	黨蔘	熟地	淮山	茨實	慈姑	蓮子	百合	沙蔘
花旗蔘	粉絲	南瓜	赤小豆	南北杏	蜜棗	糖蓮藕	糖甘橘	糖蓮子
眉豆	黑豆	白豆	粉葛	青/ 紅蘿蔔	粟米	蓮藕	木瓜	



不應過分減少 吃碳水化合物

- ◆ 攝取足夠(即不過少/過量)的碳水化合物的食物能有助穩定血糖水平
- ◆ 含豐富纖維能提供飽肚感
- ◆ 含豐富維他命和礦物質刺激腦部活動

3. 低升糖飲食

升糖指數(GI)

升糖指數是一個指標來量度食物進食後使**血糖上升**的幅度。

這個指標是跟葡萄糖或白麵包來作對比的。

Ⓢ 升糖指數的數值高 = 那食物會使血糖上升得快

升糖指數	葡萄糖指標
低	< 55
中等	56 – 69
高	> 70

升糖指數

糖含量

食物酸性

纖維含量

有否食物加工

脂肪含量

煮食過程

蛋白質含量

澱粉質含量

糖尿飲食六大原則

1. 飲食要均衡，定時定量，
少食多餐

糖尿飲食六大原則

2. 減少進食糖類或含高糖份食物

糖尿飲食六大原則

3. 多選食含高纖維素的食物

糖尿飲食六大原則

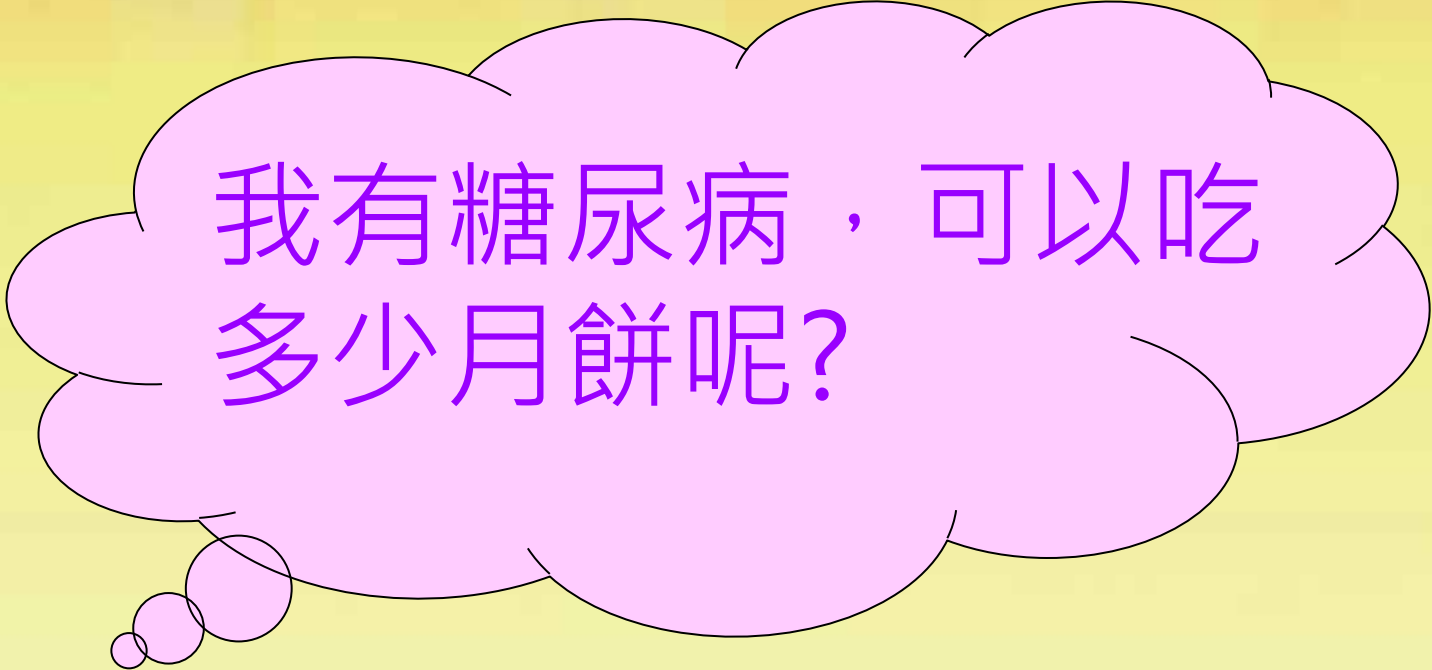
4. 少用油量，減少動物性脂肪

糖尿飲食六大原則

5. 避免太多調味品及高鹽份食物，宜清淡烹調

糖尿飲食六大原則

6. 澱粉質食物份量須與胰島素
或降血糖藥及活動量配合



我有糖尿病，可以吃多少月餅呢？

糖尿病病人也可嘗嘗月餅的

- 但建議每天最多可吃1/8個
- 迷你月餅最多可吃1/4 - 1/2個

糖尿病的誤解

吃太多糖果是否會引致
糖尿病？

我很少吃甜品，怎會有糖尿病？

坊間有低糖月餅售
賣，糖分低些，我
可吃多一點點嗎？

- 即使低糖月餅的糖分較低, 但其脂肪含量卻與傳統的月餅相約/高
- 傳統低糖月餅的脂肪是來自蓮蓉和蛋黃
- 冰皮月餅則用全脂奶來製造
- 大家亦須要留意份量





水果十分健康，中秋時節任食
沙田柚、柿、楊桃、水晶梨也不怕

- ✦ 中秋節雖然有多款水果，但糖尿病病人要切記每天吃2份水果便足夠，亦應避免糖份高的水果如：榴槤、荔枝、龍眼。建議要按醣質交換法來換算 因為水果含有果糖，進食過多亦會影響血糖
- ✦ 楊桃含有一種草酸的物質，腎病病人不宜進食
- ✦ 患有高血壓、高膽固醇或血管病之病人不宜進食西柚/西柚汁，因為此水果會與藥物產生作用，可能增加藥物反應

聽說番石榴、火龍果、
南瓜能夠有效降血糖，
是真的嗎？

番石榴、火龍果屬水果，
含果糖
每日宜吃2個(中型)水果

南瓜屬蔬菜，澱粉質較多，
要做五穀醣質換算



健康食譜

迷你低糖低脂月餅

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

綠茶外皮材料(12人份量)：

1. 麵粉 10克
2. 糯米粉 20 克
3. 粘米粉 20 克
4. 糖 20 克
5. 抹茶粉 2 茶匙
6. 鮮奶 90克
7. 煉奶 2 湯匙
8. 生油 2 湯匙

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

綠茶外皮做法：

1. 將麵粉,糯米粉,粘米粉篩勻。
2. 把糖,鮮奶,煉奶和油混合,加入粉類以橡皮抹刀攪成粉糰。
3. 隔水大火蒸 30 分鐘,取出趁熱加入綠茶粉,以橡皮抹刀粗略搓勻並放涼。
4. 戴上膠手套,將蒸好的粉糰分成12小件搓成一塊粉皮待用。
5. 之後用保鮮袋包好,放入雪櫃雪過夜。

(雪過夜後比較容易包)

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

紅豆餡料材料

(12人份量)

1. 紅豆 150 克
2. 糖 7 湯匙
3. 油 3 湯匙

栗子餡料材料

(12人份量)

1. 栗子去殼後半斤
2. 糖 5 湯匙
3. 油 3 湯匙

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

紅豆餡料做法:

1. 紅豆洗淨，浸過夜
2. 煲約1.5公升水，加入紅豆煮滾，熄火焗30分鐘
3. 先去紅豆外殼，再用木匙把紅豆壓碎，逐少加入油份，把紅豆蓉攪至黏狀。
4. 用湯匙把紅豆蓉分成半球狀待用。

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

栗子蓉做法:

1. 栗子肉焗20-30分鐘
2. 用木匙把栗子壓碎，逐少加入糖，把栗子蓉攪至黏狀
3. 用湯匙把栗子蓉分成半球狀待用

迷你低糖低脂綠茶冰皮月餅

包月餅程序:

1. 用刀將綠茶粉糰平均分12份
2. 用麵粉捧把粉糰搓成簿皮(不要過簿)
3. 把紅豆餡料釀入綠茶皮中，輕輕包成乒乓球狀
4. 把球狀粉糰套入月餅模內，輕輕擠壓3秒
5. 小心把月餅倒出 便完成

玫桂大菜糕

材料 (6人份量):

大菜 1兩

玫瑰花 10克

桂花 10克

片糖 1磚

代糖 3湯匙

水 8碗水

玫桂大菜糕

做法:

1. 將大菜用水浸至軟身
2. 玫瑰花及桂花放入8杯水於鍋中煮至滾，加蓋10分鐘焗出味道，用篩子篩去玫瑰及桂花待用。
3. 花茶加入軟身大菜，加蓋轉細火煮約15分鐘，加入片糖，加蓋用細火煮約5分鐘，熄火後再加入代糖
4. 待微降溫，倒入啫喱杯中，隨意放入之前篩出來的玫瑰及桂花，雪至凝固即成。

西芹青椒木耳炒雞柳

材料 (4人份量):

西芹	2半棵
青椒	1隻
甘旬	2條
木耳	2兩
雞脾肉(起肉)	150克

調味料:

鹽	1/4 茶匙
糖	少許
生粉	1/4 茶匙

醃料:

鹽	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
生粉	1/2 茶匙
豉油	1/2 茶匙
蒜頭	2小粒
胡椒粉	少許

西芹青椒木耳炒雞柳

做法:

1. 木耳浸軟，切成條狀; 把西芹切段，青椒切條，甘旬切絲待用。
2. 雞脾肉去皮、起肉，然後切條; 加入醃料醃分鐘。
3. 用2茶匙油起鑊，爆香雞脾肉，炒至熟後盛起。
4. 西芹、青椒、甘旬絲及木耳放落鑊炒至熱，加入3湯匙水，蓋上鑊蓋焗約2分鐘(或至稔)
5. 雞肉回鑊，加入調味料炒勻，便可上碟。

鮮蝦涼拌麵

材料(1人份量):

烏冬	1包
番茄	2個
青瓜	半條
鮮蝦(去殼)	40 克
黑芝麻	少許

鮮蝦涼拌麵

涼拌汁料:

生抽	1 茶匙
凍水	1 茶匙
青檸汁	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
蒜茸	1/4 茶匙

涼拌汁料拌勻待用

做法:

1. 適量水放入集中煮沸，將麵條放入煮至稔，用凍開水沖至冷卻，放在碟上。
2. 將青瓜、番茄、鮮蝦肉排放在麵條上，洒上黑芝麻，拌以涼拌汁

糖尿飲食總結

每天的食物應包括穀類、奶類、肉和蔬果

定時定量吃早、午、晚三餐

節制甜品、酒精、油膩及過鹹的食物

節制高飽和脂肪及高膽固醇的食物

多選高纖維的食物

注射胰島素時，要配合餐飲

要保持體重，勿暴飲暴食，且經常運動



謝謝大家！
中秋節快樂！！