

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

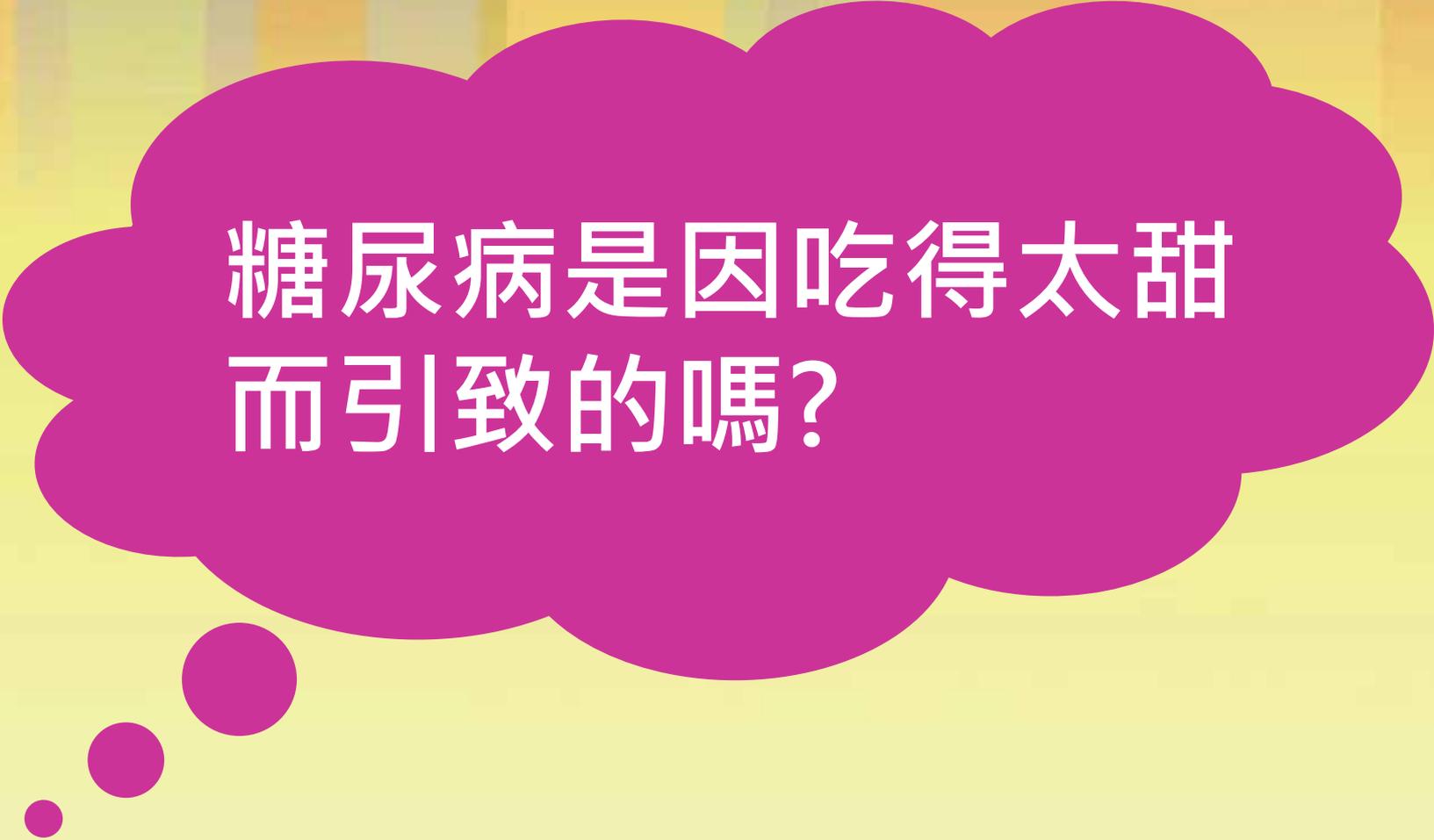
CTP003: 慢性病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

控「糖」有妙法 糖尿病長者生活指南

2013年04月22日 (星期一)



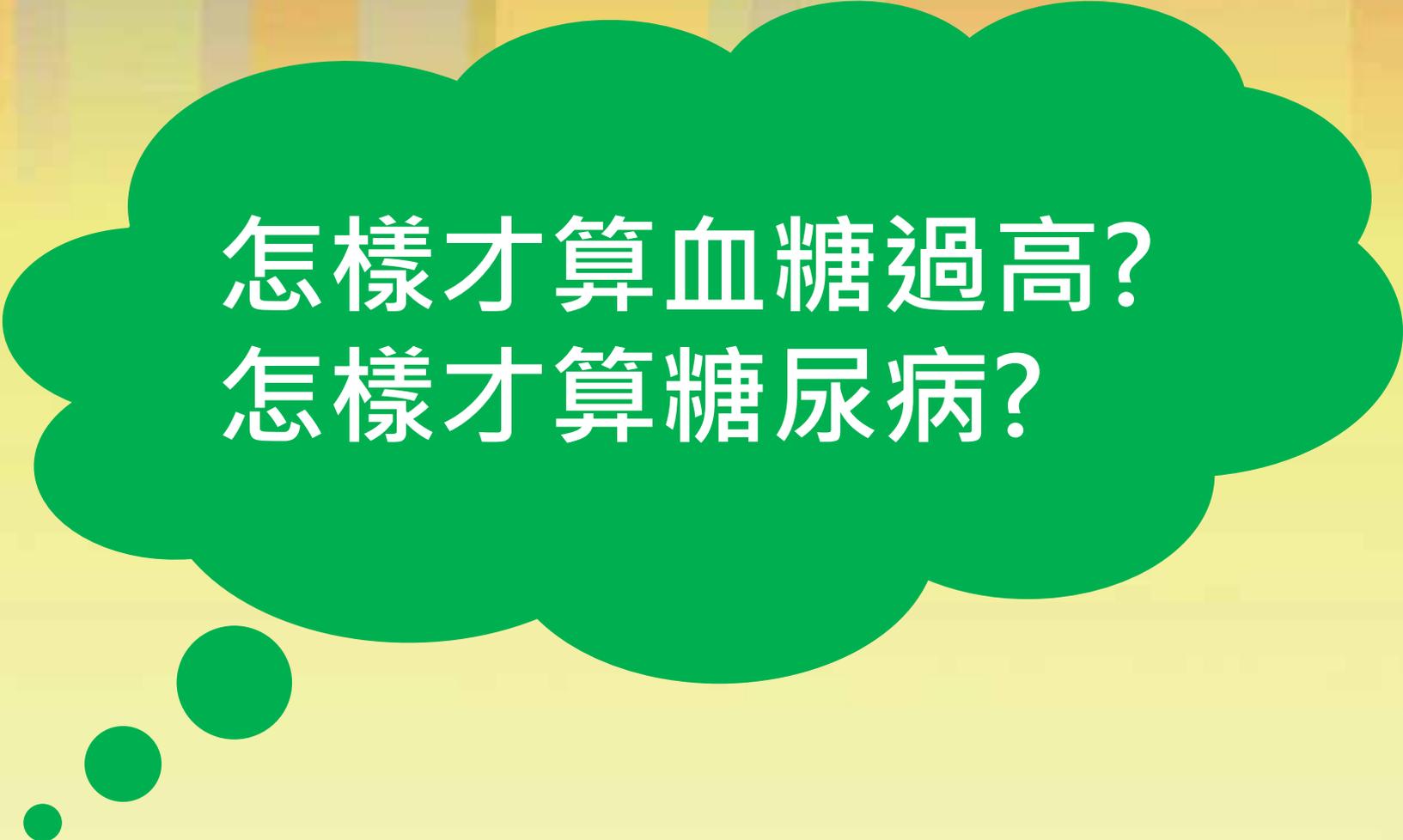
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



糖尿病是因吃得太甜
而引致的嗎?



血糖過高就叫糖尿病?



怎樣才算血糖過高？
怎樣才算糖尿病？

控制飲食對糖尿病
有多重要？

內容

- ⊕ 飲食與糖尿病的關係
- ⊕ 控制糖尿病的飲食方法
- ⊕ 醣質換算
- ⊕ 低升糖飲食
- ⊕ 糖尿病謬誤

正常碳水化合物的消化過程

- 碳水化合物食物經消化後，轉化為葡萄糖
- 葡萄糖經血液進入身體各細胞，用作能量
- 葡萄糖進入細胞是需要胰島素的幫助
- 胰臟會增加胰島素的分泌，來完成這個程序

空腹血糖

糖尿

> 7.0

空腹血糖
異常

**5.6 –
6.9**

< 5.6

正常

飯後2小時 血糖

糖尿

> 11.1

血糖耐量
異常

**7.8 –
11.0**

< 7.8

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	< 6.5%
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%

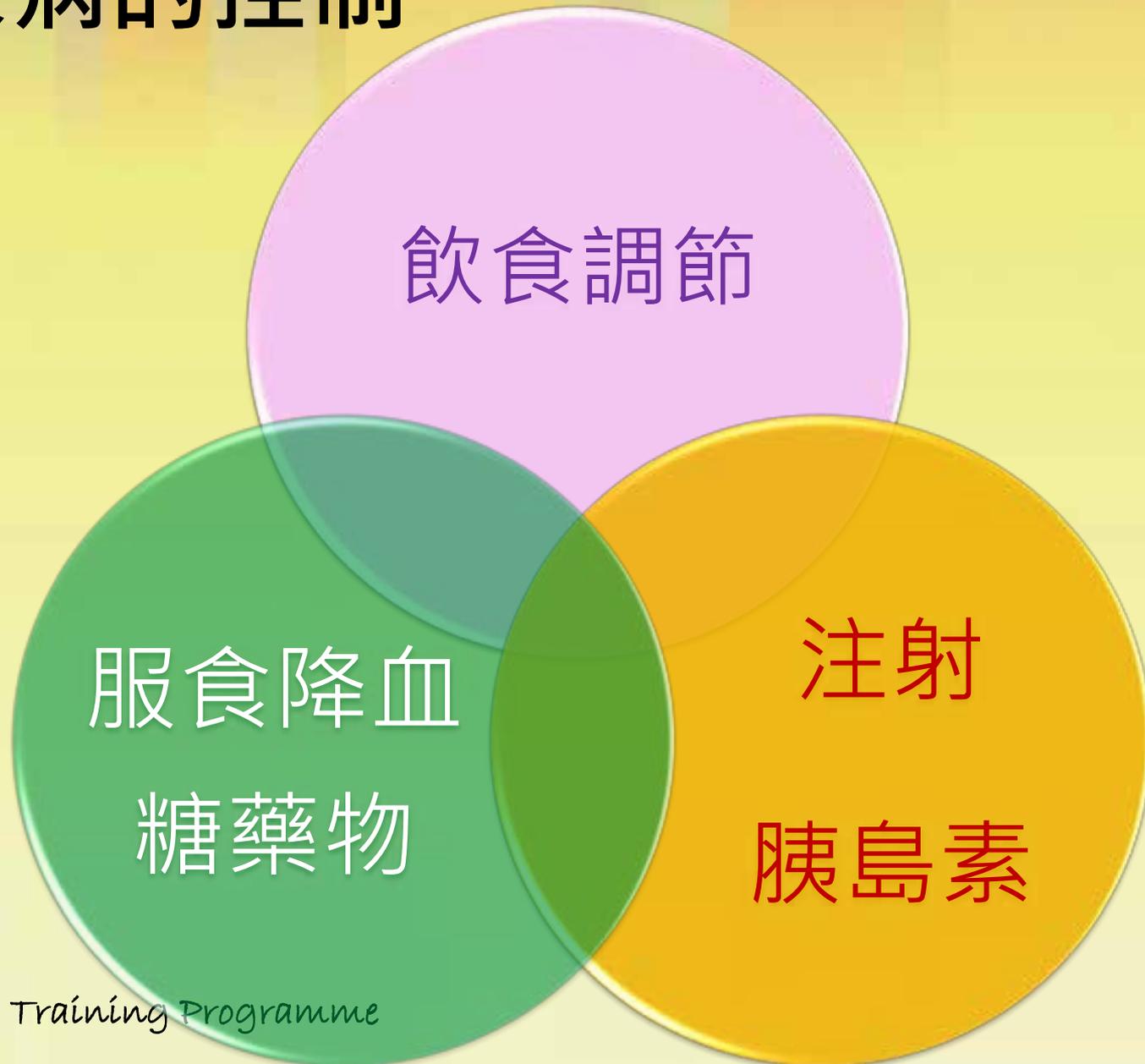
控制

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

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

糖尿病人患冠心病的機會高出
常人3倍、50%糖尿病人更是死
於心臟病

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

認識你的飲食環境

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

2. 認識含醣質的食物

碳水化合物 (醣質)來自.....

- 糖類 (食物及含高糖份飲品)
- 水果類
- 奶及奶品類
- 含澱粉質的食物 – 五穀類及其製成品、豆類、 及其高澱粉質根莖類蔬菜如 薯仔

糖尿病患者須控制以上食物的份量，
以控制病情

糖尿病是不可吃飯的

糖尿病不可
吃水果

不吃甜點便可控糖尿病

吃得太甜會導致糖尿病

醣質交換法 - 五穀類

1平碗飯

= 5滿湯匙飯

= 2片(大)麵包

= 3片(小)麵包

= 3包梳打餅

= 2 ½ 碗白粥

1 平碗白飯

= 5分醣質

= 1 ¼ 碗米粉

= 1 2/3 碗通粉

= 5隻 雞蛋般大的

薯仔

食物交換法 - 五穀類 (一份醣質)

1滿湯匙飯 = 1/3 碗潮州粥

1隻薯仔
(雞蛋大) = 2片蓮藕

食物交換法 - 五穀類 (一份)

2粒栗子  1/3 條粟米  半碗粉絲

4粒馬蹄  4湯匙(熟)豆  1/3碗意粉/通粉

一份五穀 = 10克醣質

白飯	1 中式湯匙
比得包	半個
粟米片	10克
薯仔	1隻(雞蛋般大)
蕃薯	1/3 條
粟米	半條
粟米粒	3中式湯匙
涼粉	半杯 (120毫升)
栗子	4粒
麥皮 (生)	2中式湯匙
克力架	2片
馬蹄	9粒

早餐 – 2份醣質的食物

1份醣質 = 半片(大) 麵包

2份醣質 = 1片(大) 麵包

早餐 – 2份醣質的食物

1份醣質 = 2平湯匙(生)麥皮

2份醣質 = 4平湯匙(生)麥皮

水果

- 每日吃2份水果

食物交換法 - 水果

1份醣質



半個蘋果

半個橙

8粒士多啤利

1/2 隻香蕉

1/2 個啤梨/梨

10 提子(小)

食物交換法 - 水果

1份醣質



1個奇異果

6車厘子

2粒西梅

1片菠蘿

1/3 個芒果

1/4 個火龍果

一份水果 = 10克醣質

橙/蘋果/雪梨/啤梨/奇異果/布祿/桃駁李	1個中
桔	2個
棗/無花果/西梅	2粒
鮮菠蘿	2片
榴槤	1粒大
西瓜	1杯 (240毫升)
木瓜 / 哈密瓜	半杯 (120毫升)
密瓜 / 皺皮瓜	150克
枇杷	6個
柿	半個
芒果	半個
荔枝	5粒
龍眼	12粒
杏脯乾	4粒
士多啤梨	12粒 (中)

食物交換法 – 肉類

- 每一餐大概**2兩至3兩**肉類

食物交換法 – 肉類

4片肉片

1隻雞蛋

1兩肉=1份肉



2隻蛋白

1片火腿

1/3 條紅衫魚

1件鮭魚

食物交換法 – 肉類

1兩肉 = 1份肉



4粒帶子

1磚水豆腐

1/3 磚板豆腐

1杯無糖豆漿 / 奶

4隻蝦

食物交換法 - 奶類食品

- 每日有2份奶類食物

食物交換法 - 奶類食品

1 盒奶或1杯奶
(250毫升)  1 杯乳酪(4oz)

湯水

- 宜清淡，避免老火湯
- 要隔油
- 湯渣要計算醣質
- 建議湯水一餐飲用一標準飯碗

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)

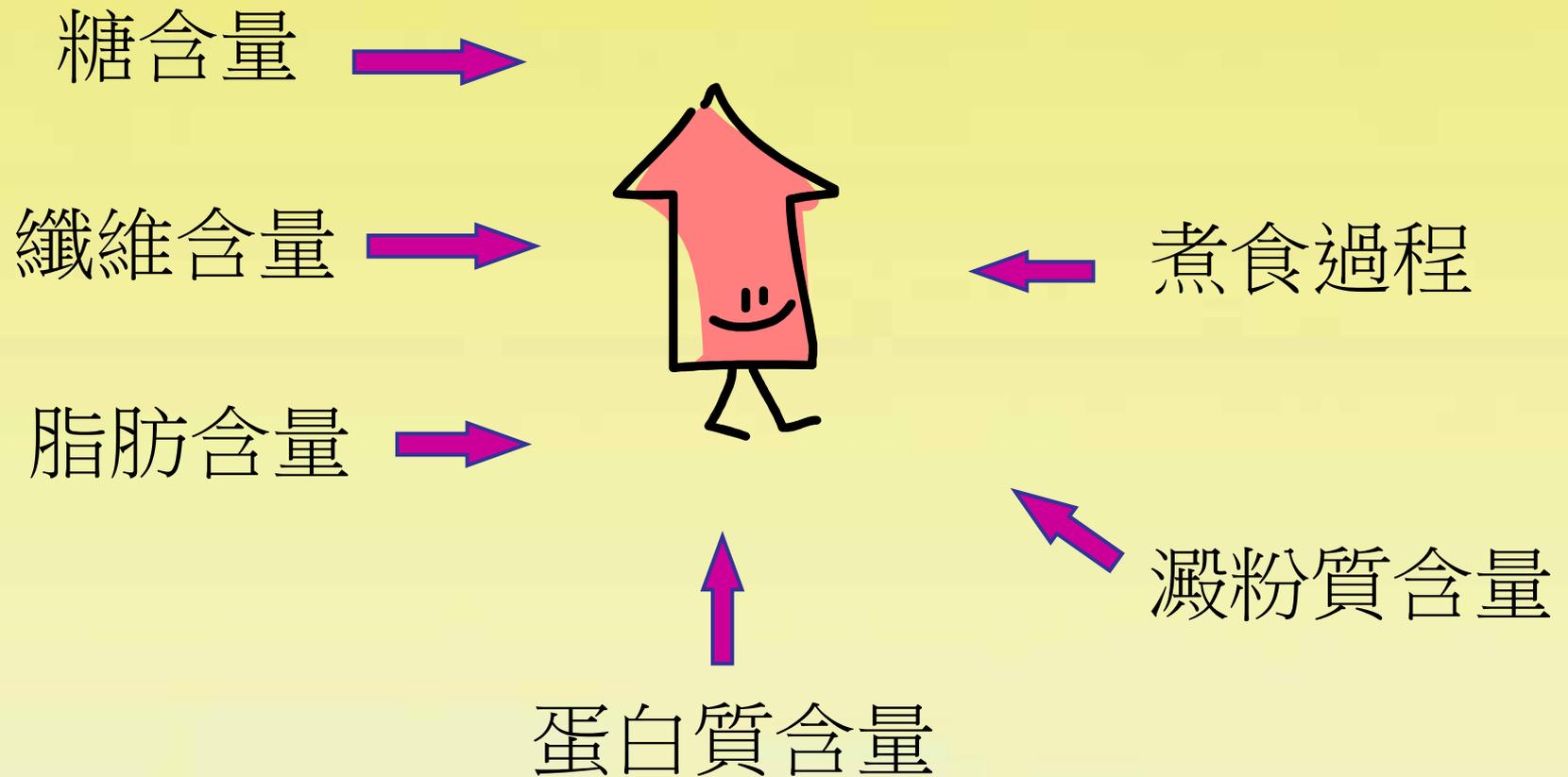
升糖指數是一個指標來量度食物進食後使**血糖上升**的幅度。

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



低升糖指數食物

- 糙米、黑米
- 粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵
- 裸麥粒麵包(Pumpernickel)
- 粟米、魔芋
- 果糖、乳糖、糖醇
- 脫脂/低脂奶

以下4樣食物，糖尿病人要避免

粥

老火
湯

果汁

飲品不
加糖

4. 注意烹調方法

注意烹調方法

- ☑ 蒸、煮、快炒、焗、烤、無、炆
- ☑ 選用易潔鑊
- ☑ 多用天然材料調味，如薑、蒜、香草、果皮、花椒、八角、芫茜、檸檬
- ☑ 避免泡油
- ☑ 減少醬汁

糖尿飲食七大原則

1. 飲食要均衡，定時定量，依照營養師編制的餐飲

糖尿飲食七大原則

2. 減少進食含高糖份食物

糖尿飲食七大原則

3. 多選食含高纖維素的食物

糖尿飲食七大原則

4. 減少進食高油份/煎炸食物，
減少動物性脂肪

糖尿飲食七大原則

5. 避免太多調味品及高鹽份食物，宜清淡烹調

糖尿飲食七大原則

6. 避免飲用酒精

糖尿飲食七大原則

7. 澱粉質食物份量或需與胰島素或降血糖藥及活動量配合

討論

我很少吃甜品，怎會有糖尿病？

糖尿病產品真的適合糖尿病人士嗎？
這些產品可以任食的嗎？

是否無糖(Sugar-free) 食品就適合糖尿病人士呢?

貼了化糖貼，糖尿病人便可以
吃多些食物？

曾聽說過建議糖尿病人士多用代糖，
是真的嗎？
市面上有很多代糖產品，那些才適合呢？

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，
要做五穀食物換算



糖尿飲食總結

每天的食物應包括穀類、奶類、肉和蔬果

定時定量進食，善用醣質交換法

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



~第四課完~