

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 (二)

有「營」賀新年 糖尿病賀年飲食

2012年01月17日 (星期二)



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

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

```
graph TD; A[培訓對象] --- B[市民大眾]; A --- C[非專業及家庭的老人照顧者]; A --- D[醫護及社福界專業人員];
```

市民大眾

非專業及家庭的
老人照顧者

醫護及社福界
專業人員

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：3493 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

有「營」賀新年 - 糖尿病賀年飲食

- 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

你知道全球有多少人患有
糖尿病？

香港？

全球每7秒有1人死於糖尿病

都市日報2011年9月15日

國際糖尿病聯盟公布一項數據，指出全球有3億6千6百萬人罹患糖尿病，每年有460萬人死於該症，即每7秒鐘就奪走1條人命。聯盟指出，糖尿病是全球問題，並且日益惡化，呼籲全球官員採取具體措施來阻止更多人罹患這種疾病。

糖尿病數據

世界衛生組織估計，全球約有**3億4千6百萬**的人患有糖尿病。當中80%的病患者是居住於低或中收入的國家

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。

糖尿病

- 糖尿病患者的壽命比沒有糖尿病的人士↓6年
- ↑ 2倍心臟病及中風的死亡率
- ↑ 1/4 機會死於癌症



- 中風人士有50%是糖尿病患者
- 心臟病及腎衰竭人士有30-50%是糖尿病患者

糖尿病是一種
代謝失調/內分泌失調
的慢性疾病。
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。

糖尿病的成因

主要可分2個主要成因

X 胰島素

身體胰島素
分泌不足

✓ 胰島素

細胞對胰島
素感應不足
或產生抗拒

糖尿病類別

糖尿病大致可分為以下3類

1. I型糖尿病：

- 亦稱為「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%。

糖尿病類別

2. II 型糖尿病：

- 亦稱為 「非胰島素倚賴型」
- 佔所有糖尿病例 超過90%
- 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I型糖尿病有更高的遺傳傾向

資料來源: 衛生署

糖尿病類別

3. 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。

資料來源：衛生署

如何導致糖尿病？

遺傳

肥胖

年齡增長

曾患妊娠糖尿病

缺乏運動

高血脂

高血壓

甚麼徵狀顯示患上糖尿病？

- 多尿或小便頻密
- 劇渴
- 易倦
- 視力模糊
- 皮膚或陰部發癢
- 傷口容易發炎，難愈合
- 食量增加體重下降

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。

糖尿病診斷

- **空腹血糖檢驗：**
 - 午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。
- **隨機血糖檢驗：**
 - 無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。
- **口服葡萄糖耐量測試：**
 - 抽血驗空腹血糖後，病人需在5分鐘內飲用一杯75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

什麼是糖尿病前期?

== 空腹血糖異常
(Impaired fasting glucose)

== 葡萄糖耐受不良
(Impaired glucose tolerance)

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

血糖值的標準

	血糖水平
正常血糖水平 Normal Glucose Level	空腹: <5.6 mmol/L
空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose	空腹: 5.6 – 6.9 mmol/L
血糖耐量異常 Impaired Glucose Tolerance	空腹: <7.8 mmol/L
糖尿病 Diabetes	空腹: ≥ 7 mmol/L ; 或 餐後兩小時: ≥ 11.1 mmol/L

糖尿病急性併發症

低血糖昏迷症

高血糖昏迷症

酮酸中毒症

成因：

- 血糖控制欠佳，以致短時間內血糖出現急劇的變化。

低血糖昏迷症

當血糖低於4 mmol/L 便屬血糖過低，嚴重可導致昏迷，甚至死亡。

常見病徵：軟弱無力、昏厥、心跳手震、感覺十分饑飢、出汗、皮膚濕冷、面色蒼白、反應能力減弱

原因：

- 過量服用糖尿藥物
- 服用糖尿藥物後忘記進食
- 進食分量太少
- 運動過量
- 空腹飲酒

預防方法：

- 飲食定時定量
- 按照醫囑用藥
- 運動前要注意身體狀況
- 隨身帶備一些容易吸收的醣質食物，如：糖果、餅乾
- 若有血糖過低的情況出現，處理後應作記錄，覆診時向醫生報告

急性血糖過低：處理手法

患者仍然清醒時請速進食：

方糖或糖果1-2粒

或

果汁或汽水1/3杯

加：小食：麵包1-2片或餅乾4塊

或

飯或粉麵1碗

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，攜同所服藥物，並從速送院救治。

復原臥式

高血糖昏迷症

當血糖水平超高，甚至高於30 mmol/L 可導致嚴重脫水，死亡率高達50%。多發生於高齡的二型糖尿病患者。

常見病徵：嚴重劇口渴、小便極少、軟弱無力、心跳加速、甚至出現幻覺或幻聽、神智不清、甚至昏迷。

原因:

- 未經治療的糖尿病患者
- 忘記服用糖尿藥物或注射胰島素
- 在幾小時前吃得太多
- 生病、手術後、壓力

預防方法：

- 飲食、運動定時定量
- 按照醫囑用藥
- 生病時：
 - 保持進食
 - 按時食藥
 - 加密血糖監察

高血糖昏迷症：處理手法

如患者已昏迷，應將患者側臥，保持氣道暢通，並攜同所服藥物，並從速送院救治。

復原臥式

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

控制

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

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

膽固醇也有好壞之分？

好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解

壞膽固醇

會不斷積聚在血管中, 引起發炎, 造成心血管梗塞

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

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

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 ⅔ 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

醣質交換法 - 奶類食品

**1 盒奶或1杯奶
(250毫升) = 一片芝士**

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)

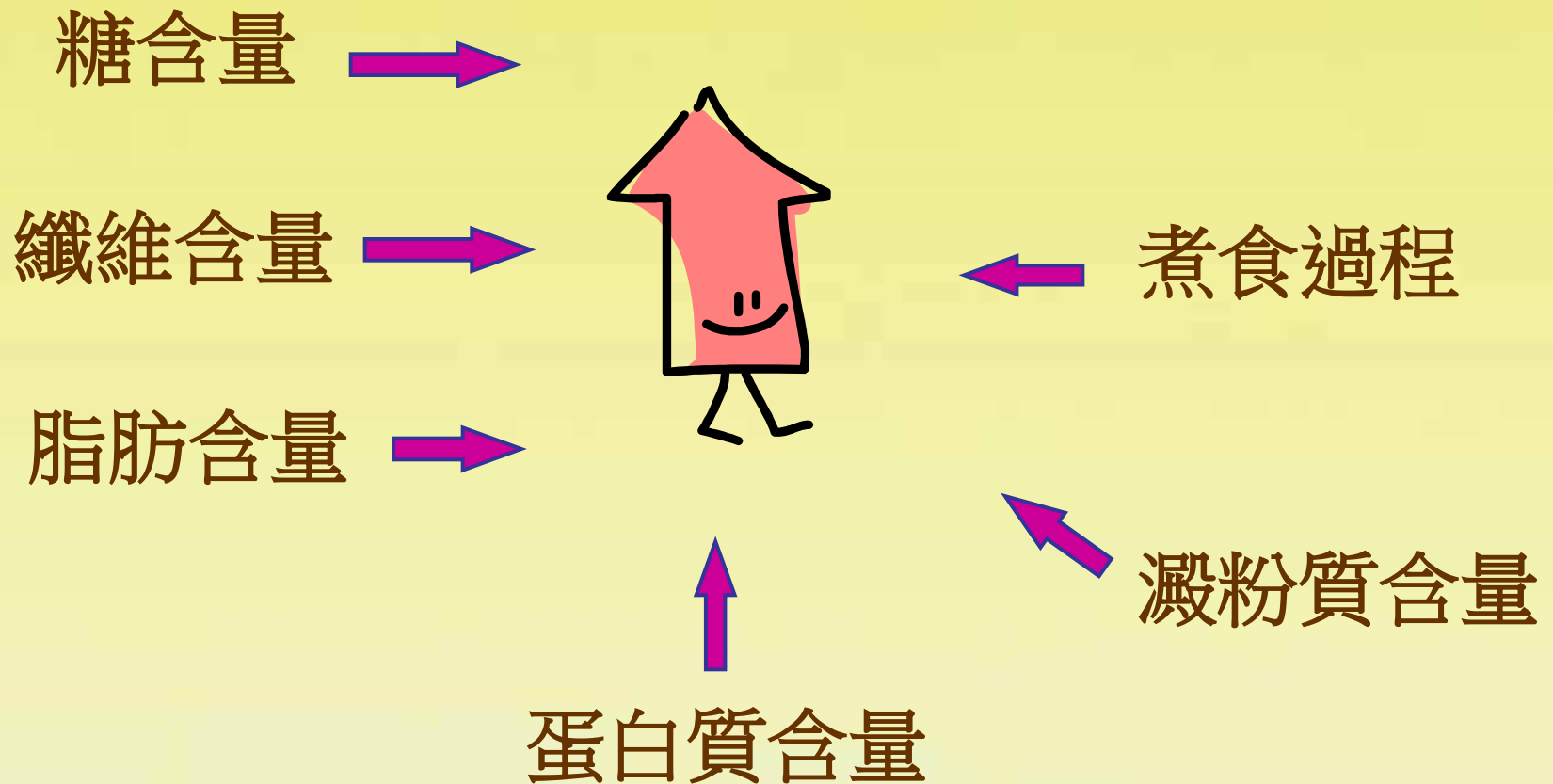
升糖指數是一個指標來量度食物進食後使**血糖上升**的幅度。

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

糖尿飲食六大原則

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. 減少進食高油份/煎炸食物，
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

討論

過新年你最喜歡吃什麼？

~ 影片分享 ~

油器類

	份量	熱量 (卡路里)	熱量 (約相得於)	脂肪 (約相得於)
煎堆	1個	370	1.5碗飯	2茶匙油
油角	2隻	260	1碗飯	3.5茶匙油
笑口棗	4粒	220	1碗飯	1.5茶匙油

果仁類

	份量	熱量 (卡路里)	脂肪 (約相得於)	消耗需跑步 (分鐘)
開心果	10粒	190	5茶匙油	20
腰果	10粒	140	3.5茶匙油	15
瓜子	20粒	21	0.5茶匙油	3
杏仁	10粒	190	5茶匙油	20
花生	10粒	140	3.5茶匙油	15

糖果類

	份量	熱量 (卡路里)	糖分 (約相得於)	消耗需跑步 (分鐘)
糖冬瓜	1條	13	半粒方糖	2
糖蓮子	1粒	40	2粒方糖	5
糖蓮藕	1塊	80	4粒方糖	10
牛油曲奇	2塊	108	2粒方糖 + 1.5茶匙油	13
花生杏仁糖	1粒	70	1粒方糖 + 1茶匙油	9
果汁軟糖	1粒	22	1粒方糖	3

糕點類

	份量	熱量	熱量 (約相得於)	脂肪 (約相得於)
蒸蘿蔔糕	1碗	150	0.5碗飯	1茶匙油
煎蘿蔔糕	3件	240	1碗飯	3茶匙油
煎芋頭糕	2件	246	1碗飯	2茶匙油
煎馬蹄糕	2件	220	1碗飯	2茶匙油
煎年糕	1件	154	0.5碗飯	4茶匙油

資料來源: 健康動力 2011年2月 issue 39

我有糖尿病，可以吃年糕/蘿蔔糕/芋頭糕嗎？

可以吃多少呢？

● 賀年糕點主要以糯米粉/粘米粉製作(是碳水化合物的來源)，碳水化合物會轉化成糖分，之後細胞吸收會令血糖上升

● **糖尿病病人不宜吃太多**

● 年糕

糖、椰汁

● 蘿蔔糕/芋頭糕

臘肉、臘腸

高油

高糖

高鹽

新年飲食小提示:



1. 每餐吃不多過如手掌大的三片糕點
2. 在烹調時減少落油或沾蛋汁煎
3. 建議以蒸或以易潔鑊煎食用

賀年全盒怎樣可以健康點？

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？

坊間有低糖年糕售
賣，糖分低些，我
可吃多一點點嗎？

健康食譜

低升糖指數的食譜

早餐:

全麥片 + 低脂奶

午餐:

肉絲菜心煮蕎麥麵

午點: 柑一個

晚餐:

糙米飯 + 杞子雞蛋蒸龍脷柳 + 炒菜苗

低升糖指數的食譜

早餐:

焗蛋麥包三文治+低脂奶

午餐:

蕃茄肉片湯通粉

午點: 蘋果一個

晚餐:

糙米飯+西芹木耳炒雞柳+灼菜

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。

蘿蔔糕

材料 (20件，每件1份穀類):

白蘿蔔 (去皮，刨絲) 1斤半

粟粉 半杯

粘米粉 半杯

蝦米 (乾) 1兩

冬菇 (去莖) 1/2 兩

乾瑤柱 1/2 兩

水 240毫升

油 2湯匙

調味料:

鹽 1茶匙

糖 1茶匙

薑汁 1茶匙

胡椒粉 少許

做法:

1. 蝦米浸軟，切粒; 冬菇浸軟，切粒
2. 乾瑤柱浸1小時，連同浸瑤柱的水蒸半小時，撕成瑤柱絲
3. 油1湯匙放入易潔鑊，燒熱，放入蝦米、冬菇
4. 及瑤柱絲炒勻，加入生抽1茶匙炒至熱，炒勻待用
5. 油1湯匙起鑊，放入蘿蔔絲，炒勻後加入調味料攪勻，用中火1邊煮邊攪，煮15分鐘
6. 把粟粉和粘米粉混合，加入水1杯攪至混合，倒入鑊中的蘿蔔成分中，以慢火邊煮邊攪至成糊狀
7. 最後加入炒香了的蝦米等材料，攪勻後倒入已掃了油的糕盆中，以大火蒸30分鐘便成

芋頭糕

材料 (20件，每件1份穀類):

芋頭(去皮) 半斤

粟粉 半杯(60克)

粘米粉 半杯

蝦米 (乾) 1兩

冬菇 (去莖) 1/2 兩

乾瑤柱 1/2 兩

水 240毫升

油 2湯匙

調味料:

生抽 1/2 茶匙

鹽 1茶匙

五香粉 1/4 茶匙

胡椒粉 少許

做法:

1. 芋頭切粒，放在碟上用大火蒸30分鐘至稔，然後用刀柄壓成芋泥
2. 蝦米浸軟，切粒; 冬菇浸軟，切粒
3. 乾瑤柱浸1小時，連同浸瑤柱的水蒸半小時，撕成瑤柱絲
4. 油1湯匙放入易潔鑊，燒熱，炒香蝦米、冬菇及瑤柱絲炒勻，加入生抽1茶匙炒勻待用
5. 油1湯匙起鑊，放入芋泥，炒勻後加入水1杯，邊煮邊炒至熱
6. 把粟粉和粘米粉混合，加入水1杯攪至混合，倒入鑊中的芋泥，以慢火邊煮邊攪至成糊狀
7. 最後加入炒香了的蝦米等材料，攪勻後倒入已掃了油的糕盆中，以大火蒸30分鐘便成

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。

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

