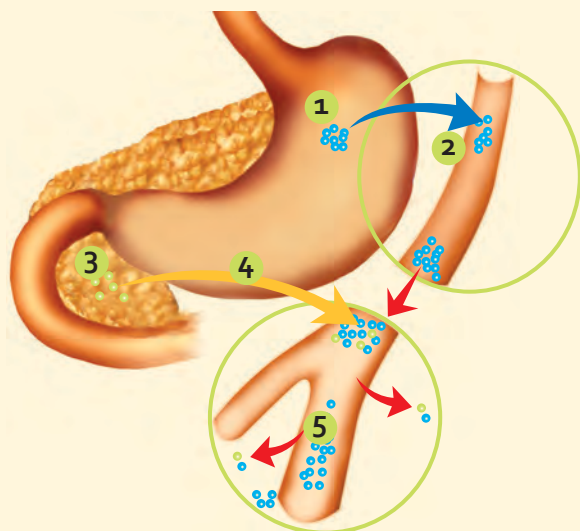




控制糖尿病指南

什么是糖尿病？

- 糖尿病是指血糖水平超出正常。
- 血液里的糖份是由胰脏所制造的荷尔蒙‘胰岛素’所控制的。



1. 胃把食物转换成糖份
2. 糖份进入血液里
3. 胰腺缺乏或无法产生足够的胰岛素
4. 没有或少量的胰岛素进入血液里
5. 血糖累积在血液里

糖尿病可分为两种类型：

1. 第一类型糖尿病

第一类型糖尿病：胰脏无法制造或制造不足够的胰岛素。典型的患者多数是小孩、青少年。少数年长人士会有这一型糖尿病。

2. 第二类型糖尿病

胰脏产生的胰岛素在体内无法有效地被运用，也是胰岛素阻抗性的一种病症。患者大多是成年人，肥胖者，也可能是遗传性因素。

为何要控制好血糖水平？

若血糖水平没妥善地受控制，高血糖将会损坏器官的血管，例如心脏、眼睛（视网膜病变）、肾脏（肾脏衰竭）里的血管与神经病变，这将导致心血管疾病、失明、肾脏衰竭和足部麻痹。

如何控制糖尿病？

1. 如果超重， 尽量减去多余的体重。

- 健康的体积指数介于18.5 至23(公斤/米²)可
减低心脏疾病与胰岛素阻抗性的风险

$$\text{体积指数} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

2. 维持多样化与均衡的饮食习惯。

3. 每餐摄取适量和固定的碳水化合物或淀粉份
量以达到稳定的血糖水平。



哪些食物含有碳水化合物？

碳水化合物是食物的其中一种重要营养素，它在消化之后会转化成血液里的血糖以提供头脑和其他身体器官所需的能量。

碳水化合物的食物来源

糖与糖果 (例如：糖浆、蜜糖、甜品、高糖份饮料)

牛奶与乳酸奶、豆类与扁豆

各种水果， 淀粉类蔬菜 (例如：玉蜀黍、豌豆、木薯、芋头)

淀粉类 (例如： 米饭、面条、面包、饼干、马铃薯、燕麦、 印度烧饼、多西)



来源：保健促进局

4. 按时且定量进食

- 从食物中摄取固定糖份量，以避免血糖水平有太大的起伏。
- 这将有助于那些服用药物和/或使用胰岛素的病人更好地控制血糖，从而避免低血糖。



5. 多摄取高纤维的食物

- 纤维可减缓糖份在血液里的吸收率，也可提高饱足感并且促进肠胃健康。
- 每天摄取两份水果和两份蔬菜
 - * 一份水果= 一小粒苹果 或 一片木瓜 或 十粒葡萄 (小)
 - * 一份蔬菜= 100克经烹煮的蔬菜 (3/4杯) 或150克生的蔬菜
- 添加全谷类食物例如全麦面包、燕麦、印度烧饼、糙米饭、全麦饼干



6. 少吃含高脂肪或油腻的食物，特别是含高饱和脂肪或反式脂肪的食物

- 限制饱和脂肪 (牛油、猪油、酥油和肉类的表皮/脂肪)，与反式脂肪 (例如：煎炸的食物、烘烤的食物、起酥油及氢化植物油) 的摄取量。因为这将提高脂肪累积在血管的机率，从而增加心血管疾病以及中风的风险。
- 摄取较健康的脂肪如多元或单元不饱和脂肪，例如：葵花油、菜籽油、麻油、花生油、橄榄油等



7. 少吃高盐份的食品

- 高盐份的摄取量与高血压有关，并可增加患上肾病、中风与心脏疾病的风险
- 烹调时，少用盐或酱料
- 限制食用加工食品，例如：鱼圆、火腿、香肠、咸菜、泡菜与罐头食品
- 避免在饭或面条里另加酱汁
- 采用天然香料例如：姜、蒜头、洋葱、辣椒、胡椒、柠檬、醋来调味菜肴



8. 活跃的生活习惯

- 帮助维持健康的体重
- 鼓励每星期150分钟的适中体力运动，例如：快步行、踏脚车、跑步、游泳、跳舞（或依照您的医生/体育教练的建议/指示）

9. 依照您的医生指示服药/使用胰岛素

糖尿病产品

这些糖尿病产品不是饮食里的必需品。许多糖尿病产品例如糖尿病巧克力和饼干可能含有山梨醇（Sorbitol）。山梨醇是一种代糖，如果大量进食可能有腹泻的副作用。一些糖尿病产品也可能含有高脂肪，因而不适合超重的糖尿病患者。这些食品也可能含碳水化合物如面粉、牛奶和水果或其他糖类如乳糖。

以下是达到优良血糖控制的重点：

- 养成健康、均衡的饮食习惯，每餐摄取适量与平均份量的淀粉类食物。
- 维持健康体重
- 经常运动
- 定时服用糖尿病药物/胰岛素



2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

CGH Appointment Centre

For appointment and enquiries,
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit www.cgh.com.sg



**Organisation Accredited by
Joint Commission International**