

糖尿病

一.定義

糖尿病是因為體內的胰島素分泌不足或作用不良，引起糖類、脂肪及蛋白質等營養物的代謝異常。臨床以血糖上升為主要表現。

二.原因

- (1)遺傳:近親有人得糖尿病。
- (2)生下巨大嬰兒(>4000 公克)的母親。
- (3)體型肥胖、高血壓、高脂血症者。
- (4)生活壓力大、飲食不節制者。

三.症狀

- (1)多吃、多喝、多尿。
- (2)體重減輕。
- (3)易疲倦、四肢無力、四肢麻木。
- (4)女性外陰部搔癢。
- (5)視力減退、視覺模糊。

四.日常生活注意事項

- (1)家中有糖尿病史者，應及早做檢查並定期追蹤。
- (2)40 歲以上之成年人，應定期檢查尿糖及血糖。
- (3)適當的運動，以消耗體內的糖份與熱量。
- (4)均衡飲食並節制食量，維持理想體重。
- (5)婚前健康檢查，避免家族遺傳。

五.糖尿病飲食原則

- (1)遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。
- (2)均衡飲食，適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚豆蛋類。
- (3)多選用富含纖維質的食物，如:全穀類、未加工的豆類、蔬菜及水果。
- (4)少吃油炸、油煎或油酥的食物及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。
- (5)少吃膽固醇含量高的食物，如:腦、肝、內臟、腰子、蛋黃、魚卵等。
- (6)飲食要清淡，太鹹、醃製及加工過的食物應少吃。
- (7)儘量不吃加糖食物，如:糖果、煉乳、蜂蜜、加糖罐頭等。

