資料來源:
1. MedicinesComplete. British National Formulary. Available at: https://www.medicinescomplete.com/mc/. Accessed on: 10 Dec 2016.
2. 食物安全中心. 本地常見點心的營養素含量. Available at: http://www.cfs.gov.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
3. 食物安全中心. Nutrient Values of Chinese Dim Sum. Available at: http://www.cfs.gov.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
4. Pizza Express. Nutritional Information 22nd November 2016 Version 2. Available at: https://www.pizzaexpress.com/. Accessed on: 10 Dec 2016
5. 醫院管理局. 中史肥胖與腰圍. Available at: http://www3.ha.org.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
6. 康體教練. 體脂量計算器. Available at: http://www.vt.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
7. Mayo Clinic. Diabetes. Available at: https://www.mayoclinic.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
8. 食物安全中心. 食物營養計算器. Available at: http://www.cfs.gov.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
9. 香港糖尿聯會. 自我制定計劃減少化合物份量. Available at: http://www.diabeteshk.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
10. 香港糖尿聯會. 外出飲食貼士. Available at: http://www.diabeteshk.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
11. The Obesity Society. Your Weight and Diabetes. Available at: http://www.obesity.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
12. NHS Choices. Hyperglycaemia. Available at: www.nhs.uk/. Accessed on: 10 Dec 2016
13. Hong Kong Dietitians Association. Everyone is Losing Weight, Should You Join the Club?. Available at: https://www.hkda.com.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
14. World Health Organization. WHO/FAO release Independent Expert Report on diet and chronic disease. Available at: http://www.who.int/. Accessed on: 10 Dec 2016
15. UCLA. Calories Count. Available at: www.smic.ucla.edu/. Accessed on: 10 Dec 2016
16. 香港糖尿聯會. 飲食建議. Available at: http://www.diabeteshk.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
17. Hong Kong East Cluster Nutrition Information Web. 糖尿病膳食指南. Available at: https://www3.ha.org.hk/. Accessed on: 10 Dec 2016
18. 香港家庭醫生學會. 慢性病介紹-糖尿病. Available at: www.hkpcpda.com/. Accessed on: 10 Dec 2016
19. Brand, R., et al. Diabetes, Obesity and Metabolism 9.2 (2007): 186-193.
20. 香港糖尿聯會. 運動目的. Available at: http://www.diabeteshk.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
21. American Diabetes Association. Aerobic Exercise. Available at: http://www.diabetes.org/. Accessed on: 10 Dec 2016
22. Cornel, Jan H., et al. Diabetes Care 39.12 (2016): 2304-2310.
23. Checko, Ekaterina. "Exercising Tactically for Taming Postmeal Glucose Surges." Scientifica 2016 (2016).
24. United States Department of Agriculture. Food composition databases show foods. Available at: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/. Accessed on: 10 Dec 2016
25. Sea, Man Mid. Hong Kong Food Exchange Handbook. Hong Kong: Cognizance Publishing Company Limited, 2007. Print.

此資料只用作參考用途

如有疑問，請向醫護人員及專業人士查詢

DAB-1205825-0000 01/17

醒目「外食」及運動指南



MSD

香港糖尿科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses

目錄索引

關於香港糖尿科護士協會	P4
糖尿病患者飲食8大原則	P5
我...過胖嗎？	P6
飲食知多啲	P7
醒目外食篇之熱量知多少	P8-P13
-食在酒樓	
-食在粥、粉、麵檔	
-食在西餐廳/上海餐館	
-食在茶餐廳	
-食在麵包店、小食店	
碳水化合物換算知多啲	P14
外出用餐節制飲食有法	P17
運動知多啲	P18
糖尿病患者運動時注意事項	P19
藥物種類知多啲	P20
糖尿病迷思	P21-P23
-飲食迷思	
-藥物迷思	
-運動迷思	

糖尿病患者要把血糖控制得宜，必需要透過健康飲食、持久運動和依從藥物及血糖自我監測。當中健康飲食和持久做運動正正掌握在患者手中。中國人有句話：民以食為天，很多時家人朋友出外都以食為中心點。但外出飲食，或會為患者帶來煩惱，因為回家後驗血糖，數字飆昇，甚至持續數天，心裏不其然產生後悔感。有些糖尿病友為了避免外食引致高血糖，減少與家人朋友外出相聚閑談。

其實外出飲食，都有很多選擇，只要知道當中的陷阱而避免，都能食得健康。藉此希望讀者都能掌握飲食八大原則，就食得開心又放心。書中列舉酒樓、粥粉麵檔、茶餐廳、日本和東南亞等各種常吃的美食，加上精美圖片，再清楚地標列食物的熱量、糖份和脂肪含量，及運動的方式如何把熱量消耗。這樣，讀者就更能清晰地選擇外出的食物。另外，小冊子亦詳細闡出做運動的好處，做運動時要注意的事項及留意的地方。

作為糖尿科護士協會會長，本人藉此機會感謝多位糖尿科護士的付出努力，更要多謝註冊營養師潘仕寶協助從多方面搜集資料，製作出這本既實用又易明的醒目「外食」及運動指南糖尿小冊子。

香港糖尿科護士協會會長
孔笑珍護士

本人很高興及榮幸被香港糖尿科護士協會邀請，為是次出版的飲食指南提供專業意見。身為一位註冊營養師，看見有很多糖尿病人因為過分戒口，而令到日常飲食變得苦悶，漸漸對飲食失去興趣。有些病人更因為過分節食而引致營養不良，令抵抗力下降，傷口難以癒合。

實際上糖尿病人只要選得精明，再配合註冊營養師安排的膳食餐單，出外飲食也不算是「冇啖好食」。對糖尿病人來說，懂得換算碳水化合物相當重要，只要進食份量及時間控制得好，便不需要戒絕五穀類、水果、甚至甜品。

另外，保持健康的體重也是控制血糖的上策。成功需苦幹，減肥無捷徑，最有效而持久的減肥方法莫過於控制飲食卡路里攝取量再配合適量運動。

最後值得一提的是，坊間有很多聲稱有效降糖尿的偏方食療，可惜大部份都欠缺科研實證，成效存疑。奉勸大家切勿胡亂嘗試，建議先向您的醫生或醫護人員諮詢。

總括而言，均衡飲食配合恆常運動才是精明養生之道。共勉之！

英國及澳洲註冊營養師
潘仕寶女士

糖尿病人也可有良好的生活質素！

影壇巨匠許冠文先生(Michael)從影多年，無論在演員、編劇或導演的崗位上，都為港人帶來經典之作；但原來除了電影外，Michael亦一直致力推動糖尿病健康教育，今次他應香港糖尿科護士協會邀請，擔任「醒目『外食』及運動指南」小冊子的「模特兒」，其間更為我們提供不少寶貴意見，當中許多原來都是他與醫生友人傾談時所學到的。

「我們拍電影時，習慣與對手互相切磋交流演技，從中觀察與學習到別人的長處；而這些年來，我曾與不少處理糖尿病問題的專科醫生合作，例如拍攝教育短片或一起接受專訪等。雖然我不是醫護人員，但期間我都會認真聽他們的解說，從中慢慢得出一個結論，就是：患上糖尿病，生活仍要過得好！」Michael說。

過往，糖尿病常給人一種難以治癒、病情只會愈來愈差的消極感覺，但Michael指，近年常聽醫生強調「糖尿病人也可有良好的生活質素」，令他深感興趣：「對許多人來說，運動和美食是兩大人生樂趣，究竟糖尿病人能否如其他人一般，在運動、飲食及健康之間，取得理想平衡呢？能否為他們提供簡便的指南，讓他們在外出飲食及運動時多加留意呢？這大概是促成這次合作的主要原因。」



香港糖尿科護士協會

Website: www.ahkdn.com
Contact: ahkdn.ltd@gmail.com

在一九九零年初，香港已進身成為了世界繁榮的都市，市民的生活模式也趨向都市化；隨之而來，不單是經濟起飛，而患上糖尿病的市民也與日俱增。當時，本港多間醫院為了面對市民健康的問題，也着重提升糖尿科服務，故開始培訓糖尿科護士，專責護理糖尿病人。其後，香港內分泌學會成立了**糖尿病教育小組**，由當時幾位糖尿科護理的先驅者護士組成，目的是在本地推動糖尿病教育。

在過去十多年的推動服務中，當中一項重點就是積極培訓糖尿科護士。其後糖尿科護士日漸增多，於二零零八年，**糖尿病教育小組**正式成立了**香港糖尿科護士協會**，目的是為了提升香港糖尿科教育水平，擴展服務的範圍，以面對劇增的糖尿病患者。

香港糖尿科護士協會是一個本士學術及專業的機構，協會的信念是糖尿病自理教育是成功的糖尿病治療不可缺少的一部份，故此，護尿科護士應該向香港社會提供優質糖尿科護理及教育。

協會自成立至今，每年多次舉辦學術性的講座及工作坊，引導糖尿科護士的專業興趣；亦施行研究，將所得的實據，撰寫臨床循証護理指引，從而提升糖尿病教育水平。協會亦積極舉辦多次社區活動，重點是向市民大眾推動健康生活模式，以預防糖尿病，亦將糖尿病護理以生動的形式傳遞到社區，目的就是提醒市民：「預防勝於治療」的至理名言！

糖尿病患者飲食8大原則[16]

原則一：訂定醣份上限

除了一般含糖份的食物外，含碳水化合物的澱粉質被消化後亦會轉成醣份。要避免血糖水平失控，必須與醫護人員商討，訂定每日的醣份攝取上限。

原則二：低脂飲食

脂肪囤積會導致中央肥胖(即俗稱的「大肚腩」)，而中央肥胖會令身體出現胰島素對抗的情況，長遠來說同樣亦會令血糖上升，所以應該避免高脂食品，維持理想體重。

原則三：餐餐有數計

以碳水化合物為例，女性患者每餐約需40至60克碳水化合物，男性約需50至80克，但最終仍要視乎患者的年齡、身高、體重、活動量，訂定「個人化」的標準。患者應諮詢醫生或營養師，並於每餐前「計數」，以確保攝取量沒有「超標」。

原則四：高纖飲食

高纖食物可穩定血糖水平，因為纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間，減低對胰島素的需求，因此應該於午餐及晚餐進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類。

原則五：少吃多餐

一般人大量進食後，血糖必然上升，更何況是糖尿病患者？如果大量進食，飯後的血糖必然飆升得更快。因此，應少吃多餐，並將每餐平均分開來進食。

原則六：揀選「低升糖」食物

「升糖指數」即是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值，若升糖指數低於55或以下，屬「低升糖指數」，例如全麥粟米片；若升糖指數介乎56至69則屬「中等升糖指數」，例如全麥麵包；若升糖指數高於70或以上，則屬「高升糖指數」食物，例如白麵包。因此，在揀選食物時，亦應留意升糖指數。

原則七：清淡為佳

少油、少鹽、少糖是糖尿病患者的飲食不二法門，至於如何做到呢？舉例說，醃肉時應避免用大量的糖或豆粉來打芡；若要增加色香味，應選用低熱量的配料和香料，如薑、蔥、蒜、香草、花椒及八角等。此外，應多用蒸、煮、灼等烹調方法。

原則八：避免飲酒

患者應盡量戒酒，因為酒類會令血糖上升；而且酒精可能干擾某些糖尿病藥物及胰島素藥物的作用，增加出現低血糖的風險。

我…過胖嗎？

肥胖會影響血糖控制，增加慢性併發症的風險，因此患者必須十分清晰了解有否肥胖問題。[11]

要得知自己是否有過胖問題，可根據BMI身體質量指標來計算身體肥胖程度，計算方法如下：

體重指標 (BMI)[13] 的計算方法 = 體重 (公斤) / 體高 (米)²

體質指數 (BMI)	18.4 Kg/m² 或以下	過輕
	18.5 至 22.9 Kg/m²	正常體重
	23 至 24.9 Kg/m²	過重
	25 至 29.9 Kg/m²	一級肥胖
	超過 30 Kg/m²	嚴重肥胖

中央肥胖(俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過量脂肪，可反映身體的脂肪分佈情況，研究指出從腰圍腹部脂肪積存的程度，可評估個人的患病風險。

對於一般亞洲成年人而言，如果腰圍尺吋相等於或超出以下水平，將被界定為中央肥胖。

中央肥胖[5]

腰圍 Waist Circumference	男：多於90 cm (36吋)
	女：多於80 cm (32吋)

碳水化合物（醣）及脂肪攝取上限

根據世界衛生組織建議，健康人士的脂肪攝取量應限制於每日總能量攝取量的百分之15至30；碳水化合物中攝取的能量，應佔每日總能量攝取量的百分之55 至75。[14]

以一個應每日攝取2000千卡的人為例，他每天需要攝取275-375克碳水化合物（醣）；膳食脂肪攝取量便應限制於不超過65克。[15]

然而，對於糖尿病患者，由於每人病情不一，脂肪及碳水化合物（醣）攝取上限均為不同，因此，患者應先咨詢醫護人員的專業意見，並按照個人情況制定飲食計劃。

飲食知多啲

要維持正常的血糖水平，運動、飲食及藥物治療可謂環環相扣，然而，出外飲食的選擇眾多，而且營養成分未明，食用後隨時三高「爆錶」。為此，本小冊子搜羅各方餐廳常見食物，羅列其營養成分及熱量消耗所需時間，以助病友衡量食物種類及食用份量。







醒目外食篇之熱量知多少

食在酒樓[3,6]

茶樓點心、甜豉油免問
一盅兩件、揀得稱心

酒樓常見食物	份量	熱量（卡路里）	糖份（克）	碳水化合物（澱）（克）	脂肪（克）	進食後須要多少時間運動才能抵消？（以體重60公斤人士計算）		
						跑步（6公里/小時）	游水（輕鬆）	耍太極
蝦餃	1粒	50	0.5	5.6	2.1	8分鐘	8分鐘	13分鐘
燒賣	1粒	61	0.2	3.2	3.8	10分鐘	10分鐘	15分鐘
鮮蝦腸粉	1粒	81	0.3	13	1.6	14分鐘	14分鐘	20分鐘
山竹牛肉	1個	93	0.9	4.5	6.9	16分鐘	16分鐘	21分鐘
雞包仔	1個	120	5.7	19	3.1	20分鐘	20分鐘	30分鐘
煎蘿蔔糕	1塊	120	2.7	15	4.8	20分鐘	20分鐘	30分鐘
鮮竹卷	1條	150	1	3	12	25分鐘	25分鐘	38分鐘
叉燒飽	1個	150	7.7	24	4	25分鐘	25分鐘	38分鐘
棉花雞	1件	210	3.3	5.3	14	35分鐘	35分鐘	53分鐘
冬菇蒸雞飯	1盅	660	4.5	100	18	110分鐘	110分鐘	165分鐘



食在粥、粉、麵檔[2]

粥粉麵飯、醣質主打、計算熱量、才落ORDER

粥、粉、麵舖常見食物	份量	熱量（卡路里）	糖份（克）	碳水化合物(醣)（克）	脂肪（克）	進食後須要多少時間運動才能抵消？(以體重60公斤人士計算)		
						跑步（6公里/小時）	游水（輕鬆）	要太極
皮蛋瘦肉粥	1碗	260	0.5	22	12	43分鐘	43分鐘	65分鐘
艇仔粥	1碗	300	1.5	31	14	50分鐘	50分鐘	75分鐘
油炸鬼	1條	506	1.0	39.6	35.2	84分鐘	84分鐘	127分鐘
牛腩酥	1件	521.7	14.1	71.9	21.2	87分鐘	87分鐘	130分鐘
炒米粉	1碟	660	2.5	110	19	113分鐘	113分鐘	165分鐘
豉油皇炒麵	1碟	680	3.8	100	21	113分鐘	113分鐘	170分鐘



食在西餐廳/上海餐館[3,4,8]

環球美食、烹調出色、先來青菜、更加超值

西餐廳/上海餐廳常見食物	份量	熱量（卡路里）	糖份（克）	碳水化合物(醣)（克）	脂肪（克）	進食後須要多少時間運動才能抵消？(以體重60公斤人士計算)		
						跑步（6公里/小時）	游水（輕鬆）	要太極
小籠包	1粒	85	0.6	6.3	5.2	14分鐘	14分鐘	21分鐘
中式酸辣湯	1碗	91	1.0	10.2	2.8	15分鐘	15分鐘	23分鐘
撈撈面	1碗	1302.4	——	119.5	72.4	215分鐘	215分鐘	322分鐘
湯年糕	1碗	472.8	——	93.7	2.8	78分鐘	78分鐘	117分鐘
煎牛扒	1塊	291	——	1.2	11.6	48分鐘	48分鐘	73分鐘
肉醬意粉	1碟	387	6.2	48.8	11.7	65分鐘	65分鐘	97分鐘
卡邦尼意粉	1碟	1057	6.8	48.8	55.2	176分鐘	176分鐘	264分鐘



食在茶餐廳

享用茶餐兼閒談、
奶茶咖啡半糖

茶餐廳常見食物	份量	熱量（卡路里）	糖份（克）	碳水化合物（醣）（克）	脂肪（克）	進食後須要多少時間運動才能抵消？（以體重60公斤人士計算）		
						跑步（6公里/小時）	游水（輕鬆）	耍太極
沙爹牛肉即食麵	1碗	640	5.4	64	27	107分鐘	107分鐘	160分鐘
午餐肉蛋即食麵	1碗	680	2.4	59	38	113分鐘	113分鐘	170分鐘
乾炒牛肉河粉	1碟	970	4.7	140	33	162分鐘	162分鐘	243分鐘
星州炒米粉	1碟	1100	5.8	120	51	183分鐘	183分鐘	275分鐘
揚州炒飯	1碟	1200	3.8	150	49	200分鐘	200分鐘	300分鐘
咖喱牛腩飯	1碟	1300	13	140	50	217分鐘	217分鐘	325分鐘
干燒伊麵	1碟	1300	6.1	130	72	217分鐘	217分鐘	325分鐘
鹹魚雞粒炒飯	1碟	1400	1.4	190	46	233分鐘	233分鐘	350分鐘



食在麵包店、小食店

麵包小食種類多，
份量識計唔會錯，
咁就食得笑呵呵

常見的麵包、蛋糕、小食	份量	熱量（卡路里）	糖份（克）	碳水化合物（醣）（克）	脂肪（克）	進食後須要多少時間運動才能抵消？（以體重60公斤人士計算）		
						跑步（6公里/小時）	游水（輕鬆）	耍太極
咖喱魚蛋	5粒	65	1.7	8	1.0	11分鐘	11分鐘	16分鐘
豬腸粉（不含醬料）	3條	188.1	1.0	35.9	3.8	31分鐘	31分鐘	47分鐘
蛋撻	1件	217	10.5	23.1	11.9	36分鐘	36分鐘	54分鐘
漢堡包（快餐式）	1個	254.6	5	29.1	9.7	42分鐘	42分鐘	64分鐘
雪芳蛋糕	1件	269.5	16.9	32.3	13.1	45分鐘	45分鐘	67分鐘
菠蘿飽	1件	287	8.2	45.1	9.0	48分鐘	48分鐘	72分鐘
腸仔飽	1件	288.4	6.9	31.9	13.4	48分鐘	48分鐘	72分鐘
雞尾飽	1件	360	14.4	42.3	17.1	60分鐘	60分鐘	90分鐘
魚柳飽	1件	400.4	5.7	38.6	20.0	67分鐘	67分鐘	100分鐘
芝士火腿三文治	1份（含2片麵包）	572	5.9	63.8	24.2	95分鐘	95分鐘	143分鐘



碳水化合物換算知多啲[9]

不同食物含有不同的營養素，然而，對糖尿病患者而言，碳水化合物為影響血糖上升指數的重要因素。大部份碳水化合物都會被身體轉化成葡萄糖(又稱血糖)，而糖尿病患者每餐都應該維持固定的碳水化合物攝取量，以助保持理想的血糖水平。以下將會介紹不同食物的碳水化合物含量，您可作為參考。

由於碳水化合物吸收上限因病情嚴重程度而不同，建議應按照個人情況，與醫護人員商討可碳水化合物攝取上限，以便計劃每餐的進食量之餘，亦可豐富您的飲食餐單。

糖尿病碳水化合物交換表

穀類食物	10克碳水化合物的份量
熟飯 (白米/紅米/糙米) 或熟意米	1滿湯匙
通粉/意粉	1/3碗（熟，不連湯）
米粉/河粉/上海麵/蛋麵/烏冬/蕎麥麵	1/5碗（熟，不連湯）
粉絲	1/2碗（熟，不連湯）
稀粥/稀麥皮	1/2碗
潮州粥/糜飯	1/3碗
白麵飽、麥飽	1片（細片裝） 或半片（1磅8片裝）
豬仔包	1/3個
乾麥皮	2平湯匙



1 碗 = 300毫克



蔬菜類	10克碳水化合物的份量
薯仔/番薯/芋頭	1件（雞蛋體積）
青/紅/白蘿蔔	2件（雞蛋體積）
蓮藕/沙葛/南瓜/紅菜頭	2件（雞蛋體積）
粟米	1/3條或 3平湯匙
馬蹄	4粒（大）
熟豆/紅豆/綠豆/青豆/茄汁豆等或乾蓮子	4平湯匙





糖尿病碳水化合物換算表

水果類	10克碳水化合物的份量
火龍果	1/4個
橙/柑/蘋果/雪梨	半個（中）
香蕉	半條
皇帝蕉	1條
西柚/ *楊桃/番石榴	半個
西瓜	半磅（連皮）
木瓜/蜜瓜/黐皮瓜	1/4磅（連皮）
哈蜜瓜	1/3磅（連皮）
芒果	1/3個（中）
山竹	1個
枇杷果	5個（中）
榴槤	半粒或1隻雞蛋大小
沙田柚	2片
西梅	2粒
荔枝	3粒
士多啤梨	8粒（細）或 4粒（大）
提子	10粒（細）或5粒（大）
藍莓	半杯
車厘子	6粒
奇異果	1個



*腎衰竭患者忌食

奶類	12克碳水化合物的份量
脫脂/低脂牛奶	250毫升/1杯
脫脂/低脂奶粉	4平湯匙
低糖豆漿	250毫升/1杯
純味乳酪	150毫升

點心、小食	10克碳水化合物的份量
饅頭/蒸包	1/2 個（中）
蒸蘿蔔糕	1片
水餃皮	4塊
蒸腸粉	1條



醒目外食篇之

外出用餐節制飲食有法[10]

相信不少糖尿病患者都知道要節制飲食，可是日常生活中總少不免需要參與應酬、飲宴、聚餐等社交場合的時候。然而，外出用膳的食物份量、烹調方法都無法控制，糖尿病患者又應該如何處理呢？

飲宴篇

- 飲宴的時間一般較遲，所以為免出現低血糖症，入席前，可先在平日的進餐時間吃些澱粉質食物
- 減慢進食速度，每道菜式吃一至兩件，以免進食過多
- 以清水或茶代替高熱量和高糖分的飲品，例如：酒、果汁、汽水等

自助餐篇

- 選擇食物時「貴精不貴多」，可吃自己喜愛的食物，但需要按照日常餐單換算可攝取的份量，避免進食過量
- 避免選擇高脂肪食物，例如：忌廉湯、豬骨湯、雞腳湯、煎炸食物、蛋糕等
- 選擇水果代替甜品，但份量亦不宜過多

火鍋篇

- 避免含高脂肪的湯底，例如沙嗲湯底、麻辣湯底、豬骨湯底等
- 灼肉後的湯底一般含有較多油分，切勿飲用
- 避免高脂肪食物，例如：貢丸、芝心丸、響鈴、肥牛、內臟、鵝腸等
- 選擇低脂穀類食品，例如：粉絲、烏冬、米粉等
- 攝取足夠纖維量：除蔬菜以外，可選擇不同種類的瓜菜，如冬瓜、翠玉瓜、番茄、菇菌類及綠葉莖菜等。亦可選擇其他含豐富纖維素的食材例如：竹笙、木耳、芋絲等。

運動知多啲

糖尿病患者要有效控制血糖水平，具備良好飲食習慣固然重要，但進行適量運動亦是不可缺少，因此建議患者應訂立運動目標。根據美國糖尿病協會建議，每星期應至少進行150分鐘帶氧運動及2次阻力訓練。[21]



為何糖尿病患者應多做運動？

運動可消耗血糖，減低身體對胰島素抗阻性，從而達致控糖效果，以致延遲各種與糖尿病相關的併發症出現。另一方面，運動可以幫助減重，消耗多餘熱量，對改善病情亦有幫助。同時運動亦能強心肺，及提高愉快的心情。[20]



運動類別[18]

伸展運動

- 首先進行5至10分鐘伸展運動為熱身
- 建議伸展部位：手臂、肩膀、臀部、大腿、小腿
- 每組伸展動作維持3至5秒

帶氧運動

- 例如散步、慢跑、耍太極、踏單車、在家中原地踏步
- 每星期最少五天進行30分鐘以上
- 建議在飯後1至2小時之間進行

紓緩運動

- 運動後要作適當紓緩
- 適時補充水分，減緩肌肉疲痛和乳酸堆積情況
- 伸展按壓可包括：大腿內側、臀部骨盆肌肉、手腕手指等位置



日常運動小貼士

如平日沒有時間做運動，亦可嘗試將體能活動融入日常生活中，增加做運動的機會，例如：

- 乘車時，早一個站下車，並再步行至目的地
- 以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯
- 在看電視的同時做踏腳運動或踏健身單車。



糖尿病患者運動時注意事項[17]：



應該.....

- 向醫護人員了解適合自己的運動
- 保持心跳或脈搏在安全目標心率區之內：大約等於(220－年齡) x 60% 或70%
- 必須帶備處理低血糖食物：例如糖果、餅乾等小食及醫療記錄咭
- 注射胰島素的患者每做運動30分鐘便應額外進食10至15克碳水化合物，但實際情況因人而異
- 運動前後做5至10分鐘熱身和紓緩運動
- 選擇在適當的場地和天氣下進行
- 運動時要穿著合適的衣著鞋襪

  運動前後要有適當的休息

不應該.....

- 感到不適或過份氣喘，不應該進行運動
- 若血糖度數超過15度(mmol/L)，不應進行任何劇烈運動
- 若出現心口痛、血壓過高，或其他身體不適，不應勉強運動
- 在空腹的情況下不應該做運動，宜在餐後一至兩小時進行。
- 不應該單獨在僻靜的地方進行運動或遠足



藥物種類知多啲[1]

除了食物降血糖藥亦直接影響血糖控制。所以建議患者先了解不同藥物的療效及副作用，與醫護人員共同制定最理想的藥物治療方案。

口服藥物

雙胍類(Biguanides)
(例子：Metformin)
作用：有效抑制肝糖製造，增加肌肉對胰島素的運用和敏銳性，但有可能會導致腸胃不適。

磺銨脲素(Sulfonylurea)
(例子：Gliclazide)
作用：能刺激胰臟細胞分泌胰島素，但有可能造成胰臟負擔、導致低血糖及體重上升。

DPP-4抑制劑(DPP-4 Inhibitor)
(例子：Sitagliptin)
作用：能提升腸促胰島素效應，並延長體內腸促胰島素的活躍性，幫助身體自然調節血糖。

糖苷酶抑制劑
(α-glucosidase inhibitor)
(例子：Acarbose)
作用：抑制澱粉質和蔗糖在腸道內消化和吸收從而減慢餐後血糖升高。

格列酮類(Thiazolidinedione)
(例子：Pioglitazone)
作用：一方面增加對胰島素的敏感度，另一方面抑制肝糖製造，但可能會導致水腫及增加體重。

鈉葡萄糖協同轉運蛋白2 (SGLT2)抑制劑：
作用：針對性地阻斷SGLT2 (腎小管內的蛋白，專門調節腎臟葡萄糖的再吸收作用)。透過減少SGLT2數量來降低腎臟內葡萄糖的回收，並協助身體排出過量葡萄糖。

針劑藥物

胰島素：
胰島素本身存於人體，幫助血糖進入身體細胞，使血糖維持在正常水平。由於它是一種蛋白質，會被腸胃的消化液破壞，故不能口服，一般都以皮下注射的方式吸收。

仿腸降糖素：
仿造人體腸道內天然GLP-1，提升胰島素分泌，抑制體內的升糖素，需經皮下進行注射。

糖尿病迷思



飲食迷思

1. 糖尿病患者需要吃特別的「糖尿病餐」？
答：其實糖尿病患者的餐單與一般健康餐單沒有太大分別，應以均衡飲食、「三低一高」(低糖、低脂、低鹽、高纖)為原則，但糖尿病患者要注意碳水化合物的攝取量，確保血糖維持在穩定水平。[18]

2. 很甜的水果絕對不能吃？
答：不一定，雖然部分水果的糖份較高，但並不代表要完全禁止食用，只要小心計算碳水化合物的總攝取量，穩定血糖水平，適量水果亦是健康飲食之選。[18]

3. 患上糖尿病後必須放棄所有甜點？
答：不一定，透過不同策略，患者仍可享受吃甜點的樂趣，例如：使用代糖製作甜品、以新鮮水果代替甜品等，但緊記份量要控制。

4. 糖尿病患者可放心食用無糖食品？
答：市面上可見不少食品標榜著無糖、低糖或低脂，然而，這不代表患者可大量食用。例如「無糖」餅乾，主要成分為麵粉和牛油，含豐富碳水化合物和飽和脂肪，亦不宜大量進食。[7]

藥物迷思

1. 看到其他糖尿病人服食某類藥物有良好效果，我可以自行轉用嗎？

答：不同的糖尿病個案，用藥需要均不相同，醫生需詳細了解每名患者的病情需要，製訂出最合適的藥物治療組合，病人不應自行轉藥換藥，以免令病情變得反覆。

2. 要控制糖尿病病情，醫生所用的藥物劑量會否很高？

答：過往，醫生通常透過使用單一種類、甚至最大劑量的傳統降糖藥為患者控制血糖，卻可能出現各種與劑量相關的副作用。近年醫學界已引入不同組合藥物，即一粒藥丸中同時包含兩種的藥物成份，減低用藥種類之餘，所需劑量亦能作靈活調節。[1,22]

3. 醫生經常提及的胰臟「Beta細胞」，重要性是什麼？

答：胰臟內的Beta細胞協助分泌胰島素，二型糖尿病患者因身體出現胰島素抗阻，令Beta細胞需要進一步增加胰島素分泌，加重對胰臟的負擔。近年有研究發現，口服降糖藥物(如DPP-4抑制劑)或有助改善部份反映Beta細胞功能的指標，亦較少出現傳統藥物的副作用如低血糖症。[19]

運動迷思

1. 什麼時候運動較佳？

答：研究證明餐後1至2小時內運動降糖效果較好，同時亦可避免出現低血糖反應。故每天能有持續運動30分鐘的習慣為宜。[24]

2. 糖尿病患者在運動時，是否會有「低血糖症」風險？

答：糖尿病患者的低血糖症問題，可能與進餐、運動及用藥時間不配合等因素有關，對患者可帶來重大健康風險。患者可與醫生商討，調節運動及飲食時間，亦可考慮選用一些較少機會導致低血糖症的藥物 e.g. Sitagliptin[21]。

3. 糖尿病患者在運動期間，是否特別要注意補充水份？

答：運動期間適當補充水份，非常重要；要特別留意的是，部份藥物(如利尿劑)在用後需要更加留意水份的攝取量。如對有關藥物副作用感到困擾，可諮詢醫生意見。[1]

