

掌握控糖 3 原則

—— 血糖數值更健康



文 / 林筱庭

糖尿病最重要的就是控制血糖及監測其合併症狀況，長期血糖控制不良，會導致全身大、小血管及神經系統病變，造成失明、截肢、腎臟病等合併症的危害。平時可以透過體重控制、規律運動、戒菸、定期監測血糖，了解自己的血糖狀況，並與專業醫師、營養師配合，依據疾病管理之個別需求，調整藥物使用和飲食，可有效控糖，延後或避免合併症的發生。

「糖尿病該怎麼吃呢？」不僅是糖尿病患最煩惱的問題，也是家中準備餐點的人最大的困擾。其實，只要抓緊「均衡健康飲食」、「規律運動」與「按醫囑用藥」三大原則，就能幫助控制血糖，病患也能安心地吃飯。

對於「均衡健康飲食」，臺北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅表示，糖尿病飲食沒有什麼撇步，就是以均衡飲食為基礎，進而達到促進健康目標。患者常以為得了糖尿病就不能吃飯、吃澱粉類食物，這種想法並不正確；無論有無罹病，都必須攝取足夠熱量，並選擇高纖類全穀雜糧等有益身體健康的澱粉類食物，以代替白飯、白麵條等精緻澱粉類食物。

依循三原則 控糖效果更提升

蘇秀悅分析，糖尿病飲食就是健康飲食，但因糖尿病患者中，體重過重、肥胖比率占60%之多，因此熱量控制就顯得格外重要。

以上班族為例，每公斤體重約需30大卡熱量，對體重60公斤的人來說，一天便需要1800大卡熱量；想減重的人，得每天減少500大卡熱量。



醣類以高纖的全穀雜糧為主，多吃蔬菜及適量水果。在三大營養素的分配，則依病人血糖血脂、腎功能等狀況做不同比例的調整。油脂盡量選擇橄欖油、芥子油等含單元不飽和脂肪酸油脂，蛋白質則可多選擇植物性蛋白質或白肉。

在「規律運動」方面。糖尿病人應每週運動150分鐘以上，每天運動至少30分鐘；若時間不允許，可採用分散累積方式運動，運動應做到有效運動，才能對健康有幫助。光靠散步運動量不太夠，需要快走到會喘、流汗程度，才能真正發揮效果。


「按醫囑用藥」雖然老生常談卻也最為關鍵，這也是國民健康署（簡稱健康署）「定期監測糖化血色素、定期測量血壓、定期監測血脂、按照醫囑用藥」控糖四妙招之一。臺大醫院內科部代謝內分泌科主治醫師王治元直言，不少患者認為光靠控制飲食、運動就能控制血糖，即使拿了藥也不願按醫囑用藥，常用藥一陣子就自行停藥，這種作法不只對控糖不利，更浪費醫療資源，建議患者該用藥就得好好用藥，血糖才能獲得良好控制。

糖尿病共同照護網絡 控糖更有效率

衛生福利部已於全國22縣市推動糖尿病共同照護網絡，結合公共衛生部門、臨床醫療團隊與專業組織等，幫助強化縣市糖尿病防治工作。此外為強化糖尿病照護品質，健康署自民國92年起訂定糖尿病共同照護網醫事人員認證基準，由取得共照網認證資格的醫事人員，如醫師、護理人員、營養師等組成共同照護團隊，透過糖尿病病人收案登入(Registration)、病情追蹤與衛教(Recall)及定期檢查(Review)等結構性照護流程，提供糖尿病病人有品質照護。健保署以糖尿病共同照護網為基礎，加入健保給付

誘因，將糖尿病照護納為「糖尿病品質支付服務」，以品質獎勵服務方案，精進國內糖尿病病人的照護服務內涵，進而減少其相關合併症產生，達到糖尿病人較佳健康品質。

在糖尿病共同照護網推動下，醫療院所也對患者持續追蹤、管理，協助病患規律就醫，進行自我健康管理。同時，健康署也推動醫療院所成立「糖尿病健康促進機構」，讓糖尿病人享受更優質的團隊照護，注意高危險族群健康促進，輔導各地成立糖尿病支持團體。

目前全國368個鄉鎮市區，大部分都有健康署輔導成立的「糖尿病支持團體」，全國鄉鎮市區涵蓋率近97.8%，這些糖尿病支持團體對於提升高血糖及糖尿病患者的「控糖」自我健康管理能力有很大幫助。有效維持血糖平穩，後續失明、截肢等併發症風險也會大幅降低，擁有良好的生活品質。 

關於糖尿病的二三事...

衛生福利部國民健康署
慢性病防治-糖尿病



衛生福利部國民健康署
健康手冊-糖尿病與我



特別誌謝

臺北醫學大學附設醫院營養室主任 蘇秀悅
臺大醫院內科部代謝內分泌科
副教授暨主治醫師 王治元