

糖尿病的症狀

糖尿病常見症狀有：

1. 口渴



2. 頻尿



3. 容易飢餓

4. 體重沒來由的下降



5. 疲勞和虛弱

6. 視力模糊



7. 頭痛、頭暈

糖尿病數值

| | 空腹 mg/dL | 餐後 mg/dL | 糖化血 色素 (%) |
|-----|-------------|-------------|------------------|
| 糖尿病 | >125 | >199 | >6.4 |
| 前期 | 100- 125 | 140- 199 | 5.7- 6.4 |



糖尿病成因

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，因為體內胰島素缺乏或功能不全，對糖類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖過高。



糖尿病的類型

- **第一型糖尿病 (Type 1 diabetes)**：是因自體免疫或病毒等問題造成先天性胰島素缺乏所引起的糖尿病
- **第二型糖尿病 (Type 2 diabetes)**：成人階段才因遺傳、不當生活習慣因素而誘發的糖尿病
- **妊娠糖尿病 (Gestational diabetes mellitus, 簡稱GDM)**：指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象，詳情請見：妊娠糖尿病



認識糖尿病



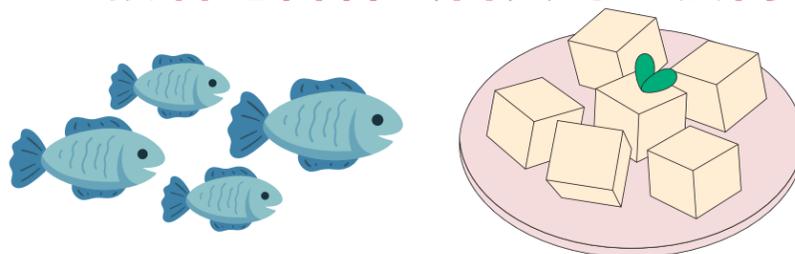
適合糖尿病的進食順序

進食的順序也對血糖波動有不同影響。以下是推薦給糖友的吃法

1. 先吃高纖、低升糖指數蔬菜



2. 接著吃富含蛋白質的豆魚肉蛋類

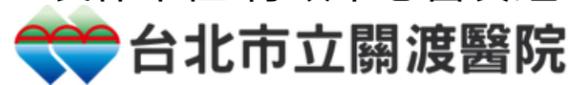


3. 最後吃全穀雜糧類的澱粉食物



資料來源:衛福部

製作單位:行政中心營養組



台北市立關渡醫院

糖尿病飲食

1. 營養均衡

2. 維持理想體重



3. 多選用富含纖維質的食物



4. 減少食用高油脂或油炸食物



5. 避免富含精緻糖類的食品



6. 控制鹽份攝取：鈉攝取量應限制在每天2400毫克（鹽 6G）以內。

7. 攝取充足水份：每日需攝取足夠的自開水 1500- 2000C.C

8. 儘量減少飲酒：

男性每天不超過2個酒精當量，女性每天不超過1個酒精當量