

糖尿病飲食-運動篇

♠ 前言

對糖尿病患者而言，規律的運動可改善胰島素的敏感性，使糖尿病患者降低胰島素需求增進胰島素利用，因此可減少藥物用量，有助於血糖控制，運動也可加強心肺功能，控制體重。

♠ 運動的選擇

- ★ 有氧運動最佳，可選擇中等強度耐力的運動，如：健走、慢跑、有氧舞蹈、太極拳等。
- ★ 最好在飯後 1-2 小時。
- ★ 每週運動至少 3 日，每日至少 20 分鐘，每週 150 分鐘以上。

♠ 運動的注意事項

- ★ 運動中或運動後數小時都應特別注意低血糖症狀。
- ★ 血糖控制不佳(血糖值 $<80\text{mg/dl}$ 或 $>300\text{mg/dl}$)或生病時不宜運動。
- ★ 空腹、剛服下降血糖藥或完成胰島素注射時不可運動。
- ★ 避免在胰島素作用最強的時間進行運動，並且避免使用注射部位肢體。
- ★ 隨身準備可快速吸收之碳水化合物（如葡萄糖片、方糖、甜果汁）以備不時之需。
- ★ 運動前後需補充水份。

♠ 運動前食物補充原則

- ★ 1 份主食=15 公克醣類=蘇打餅乾 3 片=土司 1/2 片=小餐包 1 個=麥片 3 湯匙
=玉米 1/3 根

運動類型	血糖 $<100\text{mg/dl}$	血糖 100-180mg/dl	血糖 $>180\text{mg/dl}$
低強度、短時間 (≤ 30 分鐘；走路)	1 份主食類	不需補充食物	不需補充食物
中強度、中長時間 (0.5-1 小時；游泳)	2-3 份主食類	1 份主食類	不需補充食物
強度、長時間 (≥ 1 小時；足球)	3 份主食類	2-3 份主食類	1 份主食類

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！