

高血糖衛教單

項目	定義	正常	糖尿病前期	糖尿病
空腹血糖 Glu AC (mg/dl)		<100	100-125	≥126
2hrs 口服葡萄糖耐受測試 75g OGTT (mg/dl)		<140	140-199	≥200
糖化血色素 HbA1c (%)		<5.7	5.7-6.4	≥6.5

隨機血糖 ≥ 200mg/dl + 典型症狀：吃多、喝多、尿多、體重減輕，即糖尿病。

控糖關鍵【**指尖配對血糖**】第1口飯後2hrs血糖 - 餐前血糖 < 60 【**24hrs 連續血糖監測**】用於血糖健檢/個人化營養飲食課程/血糖藥物調整

『**飲食控制**』辨識容易造成
血糖上升的三大類食物
控制每餐及每日攝取總量

高醣飲料(禁燕麥奶/米漿)



水果類(禁果汁·整顆吃)

1-3份/日·1份=拳頭大



澱粉類(米製品/麵粉/根莖/雜糧)

每餐約0.5-1.0碗份量

避免 精緻澱粉



運動 ↓ HbA1c 0.5-0.7%

50%RM強度 中等強度
重訓2-3日/週 有氧150分/週

運動處方



減重5-10%助血糖控制

按時用藥有助血糖控制



Drugs 藥物

Eliminate BW 減重

Exercise 運動

Food and diet control 飲食控制

