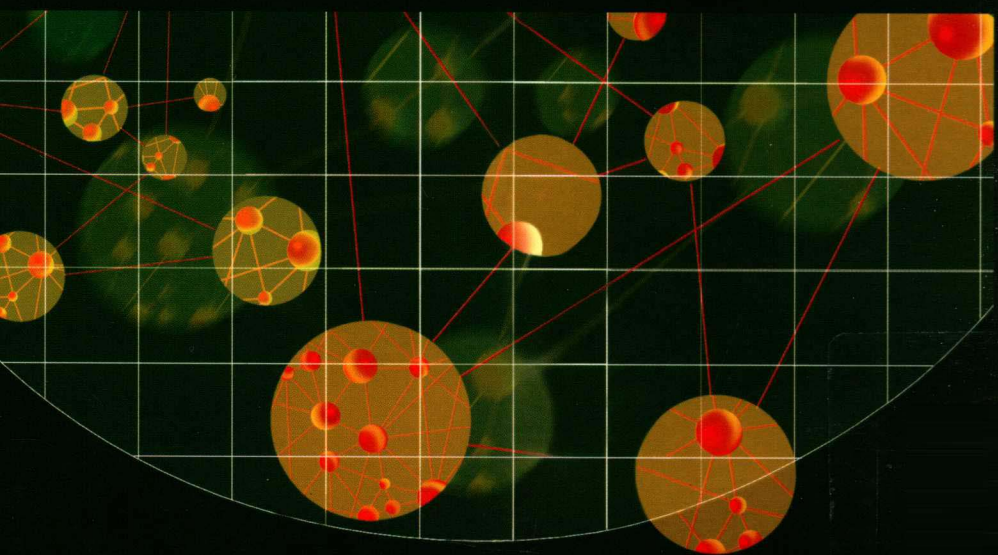


# 糖尿病家庭療法



醫學博士 唐澤 肇 監修

■今天，糖尿病患不僅年齡層已經橫跨老人到小孩之間，甚至有日益遽增的人正苦於糖尿病的糾纏。醫學介除了積極地探索糖尿病的病因之外，也希望能透過和其他疾病的比較，瞭解其遺傳關係、發病誘因、病情蔓延的經過和方式等等。本書以日本「ICM糖尿病飲食療法研究會」的飲食指導為中心，深入淺出地為您介紹戰勝糖尿病的秘訣。■



私房診所◆家庭醫療

---

# 糖尿病家庭療法

監修——唐澤 肇

編譯——歡樂工作坊



## 前言

現今，糖尿病患不僅年齡層已經橫跨老人到孩童之間，甚而有日益遽增之人，正苦於糖尿病的糾纏。

醫學界除了積極的探索糖尿病的原形之外，也希望能透過和其他疾病的比較，來了解遺傳關係、發病誘因、病情蔓延的經過和方式；並研究出治療方法、病後護理以及住宅治療的正確方法。然而，儘管如此，隨著年齡的增長，患病人數卻逐年增加，而這些人也一直未能得到良好的治療效果，這又是爲什麼呢？

理由其實很簡單；此乃因爲病患未能妥善掌握飲食療法的緣故。戰勝糖尿病的秘訣乃是以每日的飲食爲重心，藉著每日飲食質量、營養的均衡，以及飲食方式的適當調配等方法來幫助病患減輕病情，進而達到恢復健康的最終目標。

因此，本書以日本ICM糖尿病飲食療法研究會的飲食指導爲中心，深入淺出的爲您介紹戰勝糖尿病的秘訣，並希望能藉此幫助更多的病患早日恢復健康。



# 目錄

前言 / 3

## 第一章 糖尿病的測試 / 17

1 您有糖尿病嗎？ / 18

2 對測試結果的評定 / 22

## 第二章 防止糖尿病惡化的七個基本知識 / 25

1 糖尿病放任不管，病情將日益惡化 / 26

· 採放任制的糖尿病患者 / 26

· 切勿小看糖尿病的可怕性 / 26

2 持續增加的西歐型糖尿病 / 28

· 糖尿病所引發的各種症狀 / 28

· 罹患西歐型糖尿病的原因／29

3 豐盛的飲食內容導致糖尿病的發生／30

4 遺傳罹患率相當高／31

· 糖尿病與遺傳因素有密切關連／31

· 發現遺傳體質的方法／32

5 如何發現糖尿病？／33

6 有效的調理與控制／40

7 早期發現糖尿病的檢查方法／42

### 第三章 您對糖尿病了解多少／47

1 糖尿病分爲兩種類型／48

2 「無症狀」乃初期的特徵／54

· 即使無任何徵兆也不能掉以輕心／54

· 早期發現乃克服糖尿病的第一步／54

3 糖尿病患者的常見症狀／57

· 口渴、多喝／57

· 尿意頻繁、多尿／58

· 食量大增、體重上升／58

· 體重急速下降／59

· 倦怠、精神不振／59

· 其他生理反應／60

**4 眼球若呈白濁狀則有失明的危險／62**

· 眼球呈白濁狀／62

· 尿液中出現蛋白質／62

· 手脚麻痺及疼痛感／63

**5 突發性意識不明昏倒，甚而致命的糖尿病性昏睡／64**

**6 恐怖的併發症／70**

· 出現於眼睛的併發症／70

· 出現於腎臟的併發症／72

· 出現於心臟及粗大血管之併發症／73



7 因胰島素作用不足所引起的糖尿病 / 76

· 何謂胰島素 / 76

· 進食後血糖的濃度會急速上升 / 77

· 胰島素作用一旦不足…… / 78

8 認清糖尿病的真面目 / 79

9 不可或缺的定期檢查 / 84

10 何謂「胰島素治療法」? / 91

## 第四章 克服糖尿病的十八項飲食療法 / 93

1 飲食療法可克服糖尿病 / 94

· 飲食療法乃管理病情不可或缺之要項 / 94

· 促進良好管理的三大要素 / 94

2 控制食量以及正確的飲食方法乃飲食療法之成功之鑰 / 96

3 如何計算每日飲食所攝取的卡路里? / 99

· 控制每日所攝取的卡路里 / 99

· 決定每日總攝取量的方法／99

4 有益及無益的食物／104

· 均衡的營養素比例／105

· 糖分乃人體動力的來源／105

· 脂肪的攝取以植物性較佳，宜減少吸收動物性脂肪為宜／106

· 蛋白質為構成人體的重要營養素／107

5 人體必要之維他命及礦物質的補給／108

6 漸受重視的食物纖維（纖維素）／117

7 一般人對食物纖維的攝取普遍不足／120

· 具抑制飯後血糖上升的效果／120

· 儘量多食用富含纖維素的食品／122

8 砂糖是破壞管理、加速病情惡化的元兇／123

9 管理情況不良的病患須嚴飲酒／130

10 調理時需注意之事項／132

11 有助飲食療法成功之ICM系統／138

- 飲食療法宣告失敗的主因／138
- ICM系統食療法的特徵／139
- 12 飲食療法之要素／142
- 13 遵守三餐定時、定量的原則／146
- 14 飲食的三大原則／148
- 15 糖尿病患可以吃零食嗎？／151
- 16 因職業的關係而無法定時用餐的患者／153
  - 梁先生、計程車司機／153
  - 陳先生，警衛／153
  - 劉先生，飲食業者／155
  - 王先生，上班族／155
- 17 健康食品是克服糖尿病的關鍵嗎？／156
- 18 外食時應避免攝取過量／158

第五章 戰勝糖尿病的減肥法及運動療法／161

### 1 正確的減肥觀念／162

- 可在家自行減肥的類型／162
- 必須在醫師管理下實施減肥的類型／163

### 2 減肥的難易度因依賴性而有所差異／165

- 中、老年肥胖型／165
- 幼年肥胖的情形，步入中年又再度發胖的類型／167
- 長期肥胖者／170

### 3 輕鬆減肥之飲食心得／171

- 遵守「一日的總攝取量」／171
- 三餐定時、定量／171
- 理想的食量比例：早餐四〇%、中餐三五%、晚餐二五%／172
- 攝取均衡的營養／172
- 應積極避免攝取之食品／172
- 應細嚼慢嚥／174
- 原則上，零食和宵夜是絕對禁止的／174

· 需以零食和宵夜來補充熱量之類型／174

· 避免絕食或斷食的激烈方法／174

· 避免代糖的使用／175

· 嚴禁喝酒／175

#### 4 實行糖尿病減肥法應注意之事項／176

· 理想體量的決定方法／176

· 減肥不宜操之過急／177

#### 5 每日定時測量並記錄體重／179

· 減肥成功之實例／179

· 簡易減肥範例／179

#### 6 了解適合自己之運動方法／182

· 找出適合自己的運動／182

· 宜限制運動的類型／182

· 每日適合八〇〇～一六〇卡之運動量的類型／183

· 每日適合一六〇〇～三二〇卡之運動量的類型／183

· 每日適合三二〇卡以上之運動量的類型／185

7 運動療法的基本法則／186

8 運動計畫／189

9 「晨操」爲一日運動之開始／192

10 快速步行可伸展筋骨／194

11 能培養體力的運動／197

12 被限制運動之患者，應採何種措施／202

· 正接受胰島素治療的患者／202

· 出現併發症之患者／202

## 第六章

### 戰勝糖尿病之生活法／203

1 預防糖尿病性昏睡之法／204

2 穩定病情之生活法／211

· 維持每日規律的生活／211

· 勿因旅行或休假而破壞生活的規律／212

· 睡眠不足容易造成疲勞，影響病情／213

· 隨身攜帶糖尿病的身分證明／213

· 家人的協助乃成功的關鍵／214

· 「定期檢」是不可或缺的重要項目／214

· 自我檢查的重要性／215

### 3 預防難纏的神經痛、皮膚病，以及牙病變之生活法／219

· 視力模糊、眼球白濁的預防方法／219

· 蛀牙、牙周炎、牙周病等牙齒病變的預防方法／219

· 對於各種皮膚炎及特殊皮膚病的應對措施／222

· 容易受傷化膿的病患應如何應對？／222

· 如何避免腳部受傷／224

· 如何預防神經障害的發生／227

· 如何面對「陽痿」？／227

· 如何預防陰道炎等的黴菌感染？／227

· 切勿自行使用胰島素及降血糖藥物／228

#### 4 如何隨機應變／229

- 感冒時的應變措施／229
- 便秘、食欲不振時的應變措施／229
- 如何決定是否接受手術／231
- 糖尿病患能接受預防注射嗎？／231
- 燙傷時的護理／232
- 發燒、食欲不振時的護理／232
- 是否應更換工作以配合糖尿病病的治療／233
- 香港脚的護理／234



