



認識前期糖尿病

註冊營養師姚婉芬(Amy)是加拿大營養師協會營養月的BC省代言人，會透過不同傳媒和大家分享營養的資訊和活動，請瀏覽www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

筆者在本拿比麗晶廣場中信中心任教糖尿病教育班已經八年了。除了糖尿病患者，亦有不少被診斷為前期糖尿病的朋友來上課。他們往往很擔心自己會否很快由前期糖尿病發展成二型糖尿病呢！其實，他們的擔心是很有理的。因糖尿病是不能根治的慢性病，而前期糖尿病的確是一個警號！如果不從飲食和運動去控制血糖，演變成糖尿病的機會是相當高的。相反，小心注意飲食加上適量運動可以把這個演變過程延遲長達五至十年！

前期糖尿病知多少？

1. 前期糖尿病是介於正常血糖和糖尿病之間的一種狀態。糖尿病前期患者血糖比正常人高，但是又沒有高到能夠被診斷為糖尿病的程度。通常空腹血糖6.1mmol/L-7.0mmol/L，餐後血糖7.8mmol/L-11.1mmol/L。
2. 加拿大有570萬人被診斷為前期糖尿病。其中一半人會在十年以內發展為二型糖尿病。前期糖尿病是二型糖尿病的預警信號。
3. 糖尿病前期沒有症狀，所以極易被人忽略。

高危一族之風險因素

1. 超重：體重指數(BMI)在25或以上
2. 腰圍超標：男士超過38英寸，女士超過32英寸
3. 久坐不動
4. 年齡45歲以上
5. 直系親屬有糖尿病
6. 曾患有妊娠期糖尿病

高危一族更易患上糖尿病，一定要密切監測自己的血糖，預防成為前期糖尿病。

前期糖尿病的健康貼士

發現自己有前期糖尿病也不用怕，研究顯示大部分前期糖尿病患者只要應對得當，都可以減緩或者防止二型糖尿病的發生。這些措施包括：

1. 控制血糖——奉行低升糖指數*(glycemic index)飲食法
2. 控制體重——如體重過重者，通過運動或飲食，減少5-10%的體重
3. 控制血壓和膽固醇，戒煙

其他預防糖尿病的重要因素

1. 飲食營養：除了注意升糖指數外，預防糖尿病還可以多吃高纖維食物(如菠菜、亞麻籽、豆類等)，促進體內的糖代謝。多吃含硒(Selenium)的食物(如魚、香菇、芝麻等)，降低血糖。富含維生素B和維生素C的食物(如奶類製品、加鈣豆漿、全穀類食物、魚、蔬果等)，減少糖尿病併發症。

2. 適當運動：堅持每天至少30分鐘的運動
3. 生活習慣：保持快樂心情，規律生活，充足睡眠。

*升糖指數

升糖指數是指某種食物消化後讓血糖上升的能力。升糖指數越高的食物，食用後血糖上升速度越快。一般而言，含糖或碳水化合物多、精製加工的、含膳食纖維少的食物升糖指數較高。對於要控制血糖的人來說，應當盡量選擇升糖指數低的食物。

低升糖指數食物：豆類、堅果、種子、全穀物(糙米、燕麥、小米)、大部分的蔬菜、一些水果(草莓、蘋果、桃子)、蘑菇、牛奶等

中等升糖指數食物：含有麩皮的麵粉製品(如全麥麵包、全麥薄餅等)、未去皮的土豆、酸梅、香蕉等

高升糖指數食物：葡萄糖、麥芽糖、玉米糖漿、白面包、白米飯、玉米片、精製加工的早餐麥片、去皮土豆、糯米等

中信中心每月都舉辦國語和粵語糖尿病教育班。如想報讀或查詢有關資料，請電604.877.8606

以上資訊均為參考和教育目的，並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

父親節快到了！

大家有沒有想到送什麼禮物給爸爸呢？

父親節特別優惠套餐

<三個月改變一生>飲食療程

註冊營養師Amy幫您打造整體健康計劃！給您全面的支持！

營養諮詢套餐包括：

1. 75分鐘的初次諮詢(全面評估您的飲食、運動和健康狀況)
2. 3次1小時的跟進諮詢
3. 度身打造個人營養計劃和餐單
4. 一對一超市之旅(提供食物選擇和省錢小貼士)

您的延伸醫療保險可能可以100%報銷套餐費用。(請檢視保險條例)

套餐價格：\$498 沒有延伸醫療保險的客人可額外享有九折優惠(整個套餐只要\$450)

診所地址：Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554(敬請預約)