

吳簪枝

家庭醫學專科醫生

香港中文大學內外全科醫學士
愛爾蘭皇家內外科醫學院兒科文憑
卡迪夫大學實用皮膚科深造文憑
澳洲皇家全科醫學院院士
香港家庭醫學學院院士
香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)

糖尿病(2)

糖尿病飲食原則

- **均衡飲食，定時定量。**遵循「三低一高」的飲食原則 - **低糖、低脂、低鈉**和**高纖維**。
- **低碳水化合物：**碳水化合物會轉化為血糖。建議病人選擇低GI（升糖指數）的碳水化合物，如全麥食品、蔬菜和水果等。

含有碳水化合物的食物種類

五穀類：粥粉
麵飯、麵包餅
乾

水果 / 果汁

高澱粉質蔬菜：
薯仔、蕃薯、
芋頭、等。

甜品 / 糖果

豆類：栗子、
紅/綠豆、粉絲

奶類：鮮奶、
淡奶、乳酪、
加鈣豆奶

豆品類

糖尿病飲食原則

- **低糖分**：可選擇低糖或無糖食品。
- **均衡攝取蛋白質和脂肪**：建議病人選擇低脂肪的蛋白質，如豆類、雞肉和魚類等。
- **注意選擇食物的烹調方式**：例如蒸、煮、烤等健康烹調方式，避免過度油炸或煎炒。

Diabetes plate method

- 美國糖尿病協會
- 9 英寸寬碟子

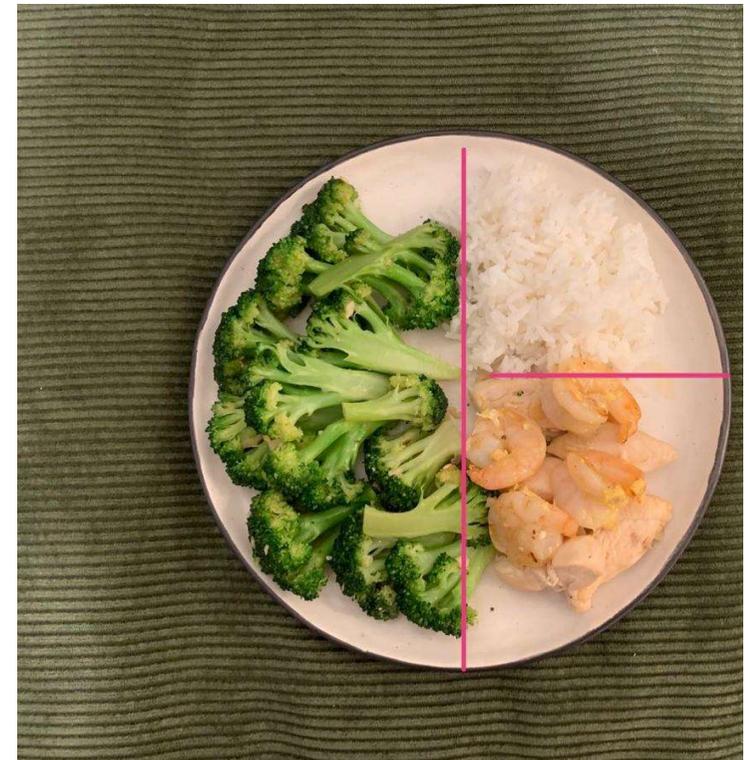
1. 非澱粉類蔬菜填滿半個盤子

- 綠葉蔬菜、蘑菇、秋葵、蕃茄等

2. 瘦蛋白食物填滿四分之一的盤子

- 動物蛋白質: 去皮雞肉、瘦牛肉、瘦豬肉、火雞、雞蛋、魚、海鮮等。
- 植物蛋白質: 豆類、毛豆、豆腐、植物性肉類

3. 碳水化合物食物填滿四分之一的盤子



4. 選擇水或低熱量飲料

- 不加糖的茶
- 不加糖的咖啡
- 蘇打水
- 或其他無糖飲料

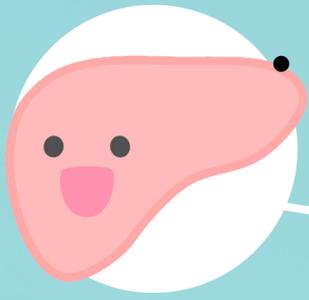


糖尿藥種類

- 降低血糖
- 增加胰島素
- 提高胰島素敏感性

肝臟 減少肝臟製造葡萄糖

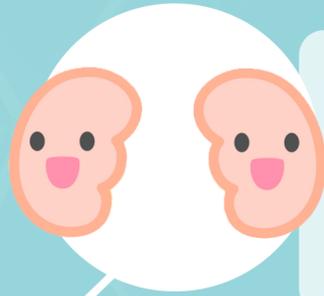
- 二甲雙胍類 (Biguanides)
例子：Metformin
- 胰島素增敏劑 (Insulin Sensitizer)
例子：Pioglitazone



腎臟

降低腎臟回收葡萄糖的能力

- 鈉葡萄糖協同轉運蛋 (Sodium-glucose cotransporter 2, SGLT2)
例子：Dapagliflozin, Empagliflozin



降低血糖

腸道

減少葡萄糖在腸道的吸收

- 二甲雙胍類 (Biguanides)
例子：Metformin
- α -葡萄糖甘酶抑制劑 (α -Glucosidase Inhibitors)
例子：Acarbose



口服 糖尿病藥

腸道

抑制DPP4分解荷爾蒙GLP-1 (由腸道細胞分泌)，促進胰島素的分泌及減少胰高血糖素 (glucagon)

- 二肽基肽酶-4抑制劑 (Dipeptidyl Peptidase-4 Enzyme Inhibitors, DPP4)
例子：Alogliptin, Linagliptin, Saxagliptin, Sitagliptin, Vildagliptin



增加胰島素 / 提高胰島素敏感性

肌肉

及脂肪組織

增加身體對胰島素的敏感度，使葡萄糖進入細胞

- 二甲雙胍類 (Biguanides)
例子：Metformin
- 胰島素增敏劑 (Insulin Sensitizer)
例子：Pioglitazone



胰臟

刺激胰臟分泌胰島素

- 磺胺尿酸劑 (Sulfonylureas)
例子：Gliclazide, Glimepiride, Glipizide
- 胰島素促泌劑 (Meglitinides)
例子：Repaglinide

