

# 認識糖尿病

胰臟所分泌的胰島素可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供身體代謝等作用。若體內無法充分利用葡萄糖，導致血液中葡萄糖的濃度超過正常值，則可能發生糖尿病。當空腹血糖濃度兩次超過126mg/dl，或任何時間的血糖濃度超過200mg/dl，再加上出現糖尿病典型症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)，則可定義為糖尿病。

## 糖尿病診斷

說明	正常	前期	糖尿病
項目	←	↔	→
糖化血色素%	<5.7%	5.7-6.4	≥ 6.5
空腹血糖 (禁食8小時)	<100	100-125	≥ 126
口服葡萄糖耐 受試驗mg/dl (第2小時)	<140	140-199	≥ 200
糖尿病診斷	糖化血色素或空腹血糖 連續2次異常		
隨機血糖	≥200 mg/dl+高血糖症狀 (多吃、多喝、多尿、體重減輕)		

## 血糖控制目標

- 空腹：90-130 mg/dl
- 飯後2小時：<160 mg/dl
- 糖化血色素：< 7.0 %
- 壞膽固醇：<100 mg/dl
- 三酸甘油脂：<150 mg/dl
- 血壓：< 130/80 mmHg
- 尿蛋白 (UACR) < 30 mg/g
- 腎絲球過濾率 (eGFR) > 60 ml/min /1.73m2



## 腎臟病風險分級表

### 白蛋白尿分級(尿中白蛋白/肌酸酐比值UACR)

		A1 正常-輕微增加 正常 <30 mg/g	A2 中度增加 微量白蛋白尿 30-300 mg/g	A3 重度增加 巨量白蛋白尿 >300 mg/g
腎 絲 球 過 濾 率	第一期	≥90		
	第二期	60-89		
	第三a期	45-59		
	第三b期	30-44		
	第四期	15-29		
	第五期	<15		

ml/min /1.73m2



# 糖尿病控糖策略



耕糖莘聚點  
臉書粉專

## 控糖聰明吃.簡易醣類代換

- 一份醣(含醣15公克)
- 1/4碗飯；1/4碗地瓜(芋頭)
- 1/2稀飯(紅豆、綠豆、南瓜)
- 1/2熟麵條(米粉)；1/2把冬粉
- 1片去邊薄吐司；1塊蘿蔔糕
- 2匙麥片；3張水餃皮；3片小蘇打餅乾
- 水果一份(含醣15公克)
- 標準碗8分碗(不分甜度)
- 香蕉1/2根；奇異果1.5顆
- 乳品一份(含醣12公克)
- 鮮奶240CC；2片起司片
- 3湯匙奶粉



國健署健康九九  
營養主題館

## 控糖撇步 血糖穩妥當

- 均衡飲食、定時定量
- 少油、少鹽、少糖、高纖維
- 定期量測血糖及血壓
- 規律服藥、按時回診
- 定期篩檢與監測併發症
- 每週至少150分鐘中等強度運動
- 控制體重 減輕負擔
- 規律休息，紓壓與調適心情

