

## 糖尿病人端午節飲食注意事項

隋松亭

糖尿病是種慢性病，無法根治，只有用各種方法控制。控制的方法包括：口服降血糖藥及注射胰島素，調節飲食，適度的運動，相互配合，才能將血糖控制好，若血糖控制不好，則急性或慢性併發症就會出現，如：視網膜、腎臟、神經、心臟血管等病變，低血糖、酮酸中毒、高血糖、高滲透性非酮酸中毒等，甚至危害生命，所以控制病人之血糖，病人及家人都要知道：如何調配飲食、如何做好飲食計畫、如何自我監測血糖和酮體等。

糖尿病飲食治療的目的：①供給足夠及均衡的營養②維持理想體重③使血糖接近正常④避免或延緩合併症發生。

維持理想體重，因為減除過重的體重有利於糖尿病之控制。

計算理想體重有多種公式，茲將最簡單公式列下：

男性：身高－80公分×0.7=理想體重

女性：身高－70公分×0.6=理想體重

我們的民俗每年有三大節日，就是春節、端午節和中秋節，這也是在外面工作，經商或求學的人闔家團聚的日子。這些節日通常是很豐富的飲食，加上應景食品，這些飲食大半是高脂肪高熱量的飲食，雖然春節已

過去很久，但一年一度的端午節又將來臨，每家除了做豐富飲食外，都做應景肉粽過節，這些高熱量的飲食，對糖尿病的人，必須節制飲食，以免發生血糖過高的危險。

總之，患了糖尿病的人，都知道這是種慢性病是無法治療，伴隨我們一生，所以患糖尿病的人必須按時服藥或注射外，更要注意飲食的控制及適量的運動，如果體型肥胖者，要減輕體重，這樣我們才有快樂的生活。至於飲食熱量的計算，限於時間，在這裡不多作報告，謝謝各位，請各位多多指教。

（本文為民國88年糖尿病病友演講比賽摘要）