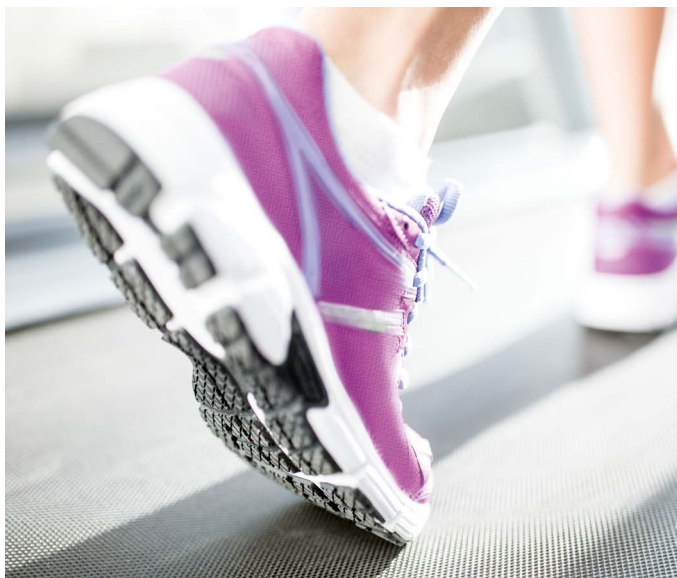




● 糖尿病 健康管理计划



sanofi



本手册内容

迈向健康生活方式

控制糖尿病的三个关键因素是：合理饮食、坚持运动、按医嘱服用药物。本健康管理计划旨在帮助您做好这三点。

在本手册中，您将了解到许多有用的信息，其中包括：



一个轻松制定膳食计划的简易方法



不去健身房也能燃烧100卡路里的方法



跟踪记录用药和血糖值的作用



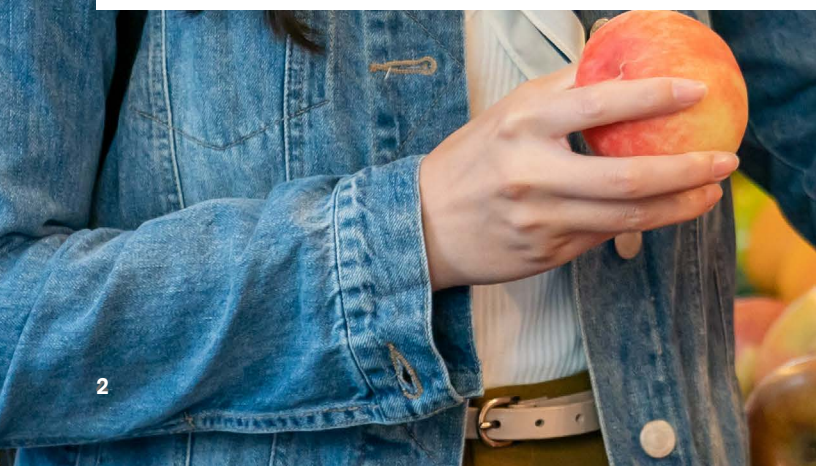
一个可帮助您设定目标的工具

改变饮食、日常锻炼或用药之前，请务必先咨询医生。

● 合理饮食



健康饮食是将血糖保持在正常范围内的一个重要因素。以下是一些可以帮助您养成健康饮食习惯的建议、技巧和诀窍。



制定健康饮食计划

饮食计划不必太复杂。餐盘法可帮您化繁为简。
具体方法如下：

- 餐盘的1/2放入非淀粉蔬菜，如菠菜、生菜、胡萝卜、西蓝花或花椰菜。
- 餐盘的1/4放入谷物和淀粉类蔬菜，如米饭、土豆、全麦面包、意大利面或玉米。
- 餐盘的1/4放入蛋白质食物，如 鸡肉、海鲜、瘦牛肉、豆腐、鸡蛋、低脂奶酪或煮熟的豆类。

餐盘法



1/2杯
水果

非淀粉
蔬菜



8盎司低卡路里饮品



谷物和淀粉

蛋白质



购物妙招

为了能够在杂货店购买到健康食品,应:

- 列好购物清单并严格执行
- 不要在饥饿时购物
- 只走杂货店的外围通道

外出用餐小贴士

下次去餐馆时坚持健康饮食:

- 请服务员不要把面包或薯条放在您的桌子上
- 先点餐,这样就不会被其他人的选择所诱惑
- 上菜之前,要求将您的一半主菜打包带走

健康替换

健康饮食并不意味着要做出巨大改变。下面是一些简单、健康的替换，您马上就可以着手进行。

原本食用	考虑转换成
白面包	全麦面包
去皮的烤土豆 或去皮的烤红薯	带皮的烤土豆 或带皮的烤红薯
白米	扁豆
软意大利面	筋道的意大利面
玉米片	坚果
葡萄干	葡萄



“有时，即使只是简单地转换食物，也可能起到很大的作用。”

— TeamingUp教练 Manisha

饮食计划样餐

下面举例说明一些既美味又容易制作的健康餐。



如需了解更多有关食物的知识, 请访问
[TeamUpforDiabetes.com](https://www.TeamUpforDiabetes.com)

早餐

2个鸡蛋
1个全麦饼
1/2杯甜青椒
1/2杯番茄
1汤匙萨萨酱

先炒鸡蛋,然后加入切好的甜青椒和番茄。把这些包裹在全麦饼中,再撒上萨萨酱。
卡路里:262
碳水化合物:29克,脂肪:9克

午餐

2片全麦面包
2盎司瘦火鸡肉
1汤匙鹰嘴豆泥
1杯菠菜
1/2杯黄瓜

把面包片烤一下,然后将鹰嘴豆泥、菠菜、黄瓜和火鸡肉铺在面包片上。8根小胡萝卜和1汤匙脱脂牧场沙拉酱作为配菜。
卡路里:279
碳水化合物:38克,脂肪:3克

晚餐

3盎司三文鱼
1汤匙橄榄油
1/2杯糙米
1杯青豆

在鱼身上刷上橄榄油,375°烤10到20分钟。
搭配糙米和青豆食用。
卡路里:371
碳水化合物:27克,脂肪:18克

零食

1盎司碎杏仁
1杯脱脂酸奶
1/4杯蓝莓
1/4杯树莓

将碎杏仁放入杯中,加入脱脂酸奶,上面再放上蓝莓和树莓。
卡路里:404
碳水化合物:54克,脂肪:15克

● 健身



坚持运动是糖尿病管理计划的重要组成部分。来了解一下如何开始运动和燃烧卡路里吧。



行动起来

下面有3个简单的步骤帮您动起来：

1. 从少量运动开始。

午餐时间、休息时间或晚饭后散步5分钟。

2. 一边活动身体，一边看电视。

看最喜欢的节目时，原地踏步。

3. 停车，步行。

把车停在停车场后面的位置，可以燃烧一些卡路里。

开始或修改任何锻炼计划之前，应咨询医生，这一点很重要。



如何燃烧 100 左右的卡路里

现在不太爱运动？下面是一些不同强度的锻炼方法。
请向医生咨询您该如何开始运动。

|||| 1级强度：

30分钟燃烧约 100 卡路里

- 拉伸
- 带狗散步
- 电视插播广告时在房间里走动

|||| 2级强度：

20分钟内燃烧大约 100 卡路里

- 打扫落叶
- 洗车打蜡
- 在购物中心快步走

|||| 3级强度：

15分钟内燃烧大约 100 卡路里

- 踩水
- 上一堂时间较短的有氧健身操课
- 爬山

|||| 4级强度：

10分钟燃烧大约 100 卡路里

- 持续跳绳
- 打一场壁球
- 爬楼梯



不同类型的运动

体育运动对控制糖尿病有很多好处：

- 可以帮助身体更好地利用胰岛素
- 能够促进血液流动
- 可以降低血糖水平

尝试每周锻炼五天，每天30分钟。采用多种锻炼方式，兼顾有氧运动和力量训练。

有氧运动

- 快步走
- 游泳
- 徒步旅行
- 跳舞

力量训练

- 使用举重器械
- 使用自由重量训练器
- 使用阻力带进行训练
- 参加力量训练课程

制定一个包含有氧运动和力量训练的计划有助于您达到自己的糖尿病控制目标。

改变日常锻炼计划之前，请务必先咨询医生。





安全注意事项

- 1. 切勿过度运动。** 如果无法确定是否过度,可尝试使用谈话测试。如果运动适度,应该能够在运动过程中进行交谈。
- 2. 如果感觉不舒服或疼痛,应立即停止运动。** “没有痛苦就没有收获”这句话并不适用于您。如果感觉头晕或疼痛就停下来。
- 3. 多喝水。** 避免喝运动饮料。坚持喝清水或水果泡水。

在此提醒您,开始新的锻炼计划之前,请务必先咨询医生。

关于锻炼和燃烧卡路里的方法,请访问
TeamUpforDiabetes.com

平衡运动和血糖

有多个因素会影响血糖水平,其中之一就是运动锻炼。甚至在运动后24小时内,血糖水平都有所下降。

关于低血糖

低血糖(低于70毫克/分升)也称为低血糖症。如果您有低血糖,美国糖尿病协会建议遵循 **规则 15**。

规则 15



吃15至20克速效碳水化合物,如:

- 5至6块硬质糖果
- 2 汤匙葡萄干
- 1/2 杯果汁或(非无糖)苏打水
- 3至4片葡萄糖片



等待15分钟,再次检测血糖。如果仍低于70毫克/分升,重复以上过程。



血糖恢复正常后,如果打算1到2个小时以后才用餐或吃东西,可先吃一点小零食。如果您有低血糖,请咨询医生该如何应对。

● 药物治疗



药物治疗是您和您的医生设法控制您的糖尿病的另一种方式。监测血糖水平是一个不错的方法,从中可以看出您的药物治疗(以及整体治疗方案)是否有效,或者是否需要更改。

更多信息请访问
TeamUpforDiabetes.com

坚持正常用药

就像健康饮食和锻炼一样,药物在控制糖尿病方面也发挥着重要作用。以下是一些建议:

1. 按医嘱服用药物
2. 养成日常习惯——将服药与其他日常活动联系在一起
3. 设置提醒——在手机或电脑上设置闹钟

自我监测


定期跟踪可帮助您和医生了解您是否达到了控制目标。可使用血糖监测仪进行检测。血糖监测仪从一滴血中即可读出您的血糖水平。医生可帮助您设定目标,并制定适合您的检测计划。务必让医生知晓您的检测数值,并询问医生是否需要改变您的治疗计划。



“请务必谨记,随着时间的推移,您的糖尿病可能会发生变化,这意味着您的用药方案可能也需要改变。”

— TeamingUp教练 Alissa

● 健康管理计划



是时候了！下一页的计划工具将帮助您在饮食、锻炼和用药方面针对具体目标制定计划，并跟踪自己的进展。准备好开始了吗？

为自己制定健康管理计划，请访问
TeamUpforDiabetes.com



以下是具体方法：

1. 写下您的具体目标
2. 确定频率和/或持续时间
3. 选择从一小步开始
4. 按计划进行

请查看下一页范例，跟踪自己的进展。

您的健康管理计划

与医生探讨饮食、锻炼和药物治疗的重要性。然后一边朝着自己的目标前进，一边跟踪记录自己的进展。

1 写下您的目标	2 确定频率和/或持续时间
在我的日常习惯中添加锻炼	每隔一天一次,持续4周

关于锻炼和燃烧卡路里的方法, 请访问
TeamUpforDiabetes.com

3

从一小步开始, 并记录下来

4

按计划进行, 每周打卡

一边看我最喜欢的
电视节目, 一边原地
踏步

✓

2

3

4

为什么选择TeamingUp?

知道自己在糖尿病护理方面并不孤单,这可能对您有所帮助。当您需要帮助时,知道应该向谁求助,对您也有所裨益。毕竟,要管理饮食、运动和血糖监测,同时还要把握预约就诊、治疗以及糖尿病整体管理计划的变化,可能会让您应接不暇。

TeamingUp for Diabetes以TeamingUp拥趸和教练们的经验为基础,为您提供支持和资源。改变饮食和运动计划之前,请务必咨询您的医生。

注册接收我们的每月邮件简报,
获取小贴士、菜单和更多信息!



马上注册

TeamUpforDiabetes.com