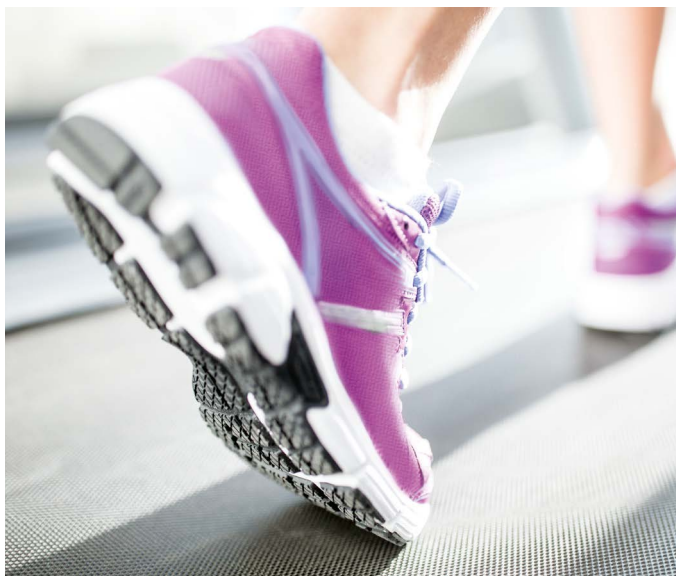


TEAMING UP
for Diabetes



● 您的糖尿病 活動計畫



sanofi



內容簡介

您即將開始健康的生活方式

管理糖尿病的三個重要關鍵：正確的飲食、積極的活動，以及依照處方服藥。這個活動計畫將幫助您達成此三個關鍵目標。

在此計畫中您會發現很多有用的資訊，包括：



如何讓規劃飲食
變得輕而易舉



不用去健身房就能
消耗高達 100 卡路里的方法



藥物治療和血糖追蹤
在您日常生活中的角色



一個可以幫助您
設定目標的工具

在對您的飲食、運動習慣或藥物做任何改變之前，請務必諮詢您的醫師。

● 正確的飲食



健康飲食是保持血糖在一定範圍內的重要環節。這裡有些建議、技巧和秘訣，可以協助您建立好習慣。



準備一個健康的飲食計畫

飲食計畫不一定要很複雜。餐盤法可以讓事情保持簡單。作法如下：

- 餐盤的 1/2 放入非澱粉類蔬菜，如：菠菜、生菜、胡蘿蔔、青花菜或花椰菜。
- 餐盤的 1/4 放入穀類和澱粉類蔬菜，如米飯、馬鈴薯、全麥麵包、麵條或玉米。
- 餐盤的 1/4 放入蛋白質食物，如：雞肉、海鮮、瘦牛肉、豆腐、雞蛋、低脂起司或煮熟的豆類。

餐盤法則





聰明的購物點子

超市裡的健康選擇：

- 建立購物清單並切實執行
- 肚子餓時別去購物
- 堅持只逛店內的鮮食部門

外食小秘訣

下次上餐館時請記得這麼做：

- 請服務生不要提供麵包或薯片到您的桌上
- 率先點餐，這樣就不會被他人的選擇所誘惑
- 要求在上菜前先把您的主菜分一半起來打包外帶

健康的替代食物

吃得健康並不代表要做出巨大改變。請參考下方列出的一些簡單、健康的替代食物，您今天就能開始進行。

吃這個	不如考慮這個
白麵包	全穀物麵包
烤馬鈴薯 或去皮番薯	烤馬鈴薯或 番薯帶皮
白米	扁豆
煮軟的義大利麵	有嚼勁的義大利麵
玉米片	堅果
葡萄乾	葡萄



“有時，即使只是簡單的食物替換就能帶來大大的不同。”

— TeamingUp教練 Manisha

飲食計畫範例

以下是一些好吃又容易做的健康飲食範例。



取得更多食物知識, 請造訪
TeamUpforDiabetes.com

早餐

2顆蛋	雞蛋炒散，加入切好的甜椒和番茄。用全麥玉米餅包起來，撒一點莎莎醬。 熱量：262 碳水化合物：29 公克 脂肪：9 公克
1片全麥玉米餅	
1/2杯綠色甜椒	
1/2杯番茄	
1湯匙莎莎醬	

午餐

2片全麥麵包	在烤吐司麵包上放上鷹嘴豆泥、黃瓜和火雞瘦肉。8 根小紅蘿蔔，加上 1 湯匙脫脂田園沙拉醬作為沾醬。 熱量：279 碳水化合物：38 公克 脂肪：3 公克
2盎司火雞瘦肉	
1湯匙鷹嘴豆泥	
1杯菠菜	
1/2杯黃瓜	

晚餐

3盎司鮭魚	將橄欖油刷在魚肉上，以華氏 375度 烤 10-20 分鐘。佐以糙米和青豆一起食用。 熱量：371 碳水化合物：27 公克 脂肪：18 公克
1湯匙橄欖油	
1/2杯糙米	
1杯青豆	

點心

1盎司碎杏仁果	將碾碎的杏仁果放在杯子裡，加入脫脂優格，在上面放上藍莓和覆盆子。 熱量：404 碳水化合物：54 公克 脂肪：15 公克
1杯脫脂優格	
1/4杯藍莓	
1/4杯覆盆子	

● 體適能



保持活動力是糖尿病管理計畫的一個重要環節。探索各式活動和燃燒卡路里的方法。



一起動起來

以下是讓你能輕鬆開始運動的3個簡單步驟：

1. 從小型活動開始。

午餐時、休息時或晚餐後，散步5分鐘。

2. 邊看電視邊運動。

看喜愛的節目時可以原地踏步。

3. 停車時多走兩步。

把車停在遠一點的地方可以燃燒一些熱量。

開始或更改您的任何運動計畫之前，請務必諮詢您的醫師。



如何燃燒 100 卡熱量

現在不是很想動？以下是一些不同強度的運動。與您的醫師討論應如何開始。

|||| 第 1 級：

30 分鐘內燃燒大約 100 卡熱量

- 伸展
- 出門遛狗
- 進廣告時在室內走圈

|||| 第 2 級：

20 分鐘內燃燒大約 100 卡熱量

- 清掃落葉
- 洗車和打蠟
- 逛商場時保持腳步輕快

|||| 第 3 級：

15 分鐘內燃燒大約 100 卡熱量

- 踏水而行
- 享受簡短的有氧運動課程
- 步行上坡

|||| 第 4 級：

10 分鐘內燃燒大約 100 卡熱量

- 持續跳繩
- 打一場壁球
- 上樓梯



不同類型的運動

活動與運動對幫助您控制糖尿病有許多好處：

- 幫助您的身體更加善用胰島素
- 刺激血液流動
- 降低血糖水平

嘗試每週運動 5 天，每天 30 分鐘，並且變化不同的運動，包含有氧運動和肌力訓練。

有氧運動

- 快步走
- 游泳
- 健行
- 跳舞

肌力訓練

- 使用重訓器材
- 使用自由重量
- 使用彈力帶訓練
- 參加肌力訓練課程

制定一個包含有氧運動和肌力訓練的計畫，將有助您實現您的糖尿病管理目標。

在對您的運動習慣做出任何改變之前，請務必諮詢您的醫師。





為了安全起見， 請注意以下事項

1. 量力而為。如果您不確定，先做個說話測試。適度運動時，您應該在運動時還能說話。
2. 如果您覺得身體不適或感到疼痛，請立即停止。「沒有痛苦，就沒有收穫」不適用在您身上。感到暈眩或疼痛時請停止動作。
3. 多喝水。避免運動飲料。堅持只喝白開水或水果浸泡的水。

提醒您，在開始新的運動計畫之前，請務必諮詢您的醫師。

了解更多運動和燃燒熱量的好點子，請造訪
TeamUpforDiabetes.com

平衡運動和血糖

有幾件事會影響您的血糖水平，運動就是其中之一。您甚至可以在運動後 24 小時內看到您的血糖下降。

關於低血糖

低血糖（低於 70mg/dL）也被稱為低血糖症。如果您出現低血糖，美國糖尿病協會建議您按照以下的 15 法則處理。

15法則



吃 15-20 克的速效碳水化合物，例如：

- 5-6 顆硬糖
- 2 湯匙葡萄乾
- 1/2 杯果汁或汽水(非低卡)
- 3-4 片葡萄糖片



等待 15 分鐘然後再測一次血糖。如果還是低於 70 mg/dL，就再重複一次流程。



一旦您的血糖恢復正常，如果距離您預計的下一餐或點心時間還要再過一兩個小時，就先吃點零食。如果您有低血糖，請與您的醫師討論該怎麼做。

● 用藥



藥物治療是您和您的醫師協同控制糖尿病的另一種方式。監測您的血糖水平是一個很好的方法，數字的趨勢會顯示您的藥物治療和整體治療計畫是否有效，或者是否需要做出改變。

了解更多內容請造訪：
TeamUpforDiabetes.com

堅持不懈

就像健康飲食與運動，藥物對管理糖尿病來說也是重要的一環。以下是一些小秘訣：

1. 嚴格按照醫囑服藥
2. 建立一個流程：將服藥與其他日常活動聯繫起來。
3. 設置提醒--使用手機或電腦上的鬧鐘

自我監測

定期追蹤可以幫助您和您的醫師了解您是否達到了目標。測試可以用血糖監測儀來完成，它可以從一滴血中讀取您的血糖水平。您的醫師可以幫助您設定目標，並建立一個適合您的測試時間表。記得與您的醫師分享您的數字，並詢問是否需要對您的治療計畫做出任何改變。



“請記得以下重點：您的糖尿病可能會隨著時間而變化，這表示您的藥物可能也需要隨之改變。”

— TeamingUp 教練 Alissa

● 活動計畫

開始進行吧！下一頁的計畫工具將幫助您在飲食、運動和用藥方面鎖定具體目標，並追蹤您的進展。

制定您專屬的活動計畫請至：
TeamUpforDiabetes.com



作法如下：

1. 寫下您的特定目標
2. 決定頻率和／或時間長短
3. 選擇一個小小步驟開始進行
4. 堅持到底

觀看範例, 並在下一頁追蹤您的進展。

您的活動計畫

與您的醫師討論飲食、運動和藥物的重要性。然後，在朝著目標前進的過程中追蹤您的進展。

1 寫下您的目標	2 決定頻率和／或時間長短
在我的日常生活中加入運動	兩天一次，連續4週

了解更多運動和燃燒熱量的好點子, 請造訪
TeamUpforDiabetes.com

3

寫下一個小小步驟開始進行

4

每週檢視, 堅持到底

觀看我最愛的電視
節目時原地踏步

✓

2

3

4

為何要選擇TeamingUp?

糖尿病照護-您並非孤軍奮戰。瞭解在有需要時應向誰尋求支援也會助益良多。畢竟,要管理您的飲食、運動和血糖監測,還要時刻留意您的門診預約、治療和整個糖尿病管理計畫的變化,可能會讓您感到壓力很大。

TeamingUp for Diabetes 建立在 TeamingUp 專家和教練的經驗上,為您提供支援和資源。請記住,對您的飲食或活動計畫做出任何改變之前,一定要與您的醫師詳細討論。

訂閱我們的每月電子報,
獲得秘訣、食譜和更多資訊!



立即註冊

TeamUpforDiabetes.com