

膽固醇與糖尿病

Cholesterol + Diabetes

(Traditional Chinese)

您近來有否檢測您的膽固醇？

大部份一型或二型成年糖尿病患者患上心血管疾病（例如心臟病和中風）的機會較高。即使糖尿病患者的低密度膽固醇（LDL）數值處於「正常」範圍內，他們患上心血管疾病的風險仍然比較高。如果低密度膽固醇數值比正常高，患上心血管疾病的風險則更高。

成年糖尿病患者應該每年或依照醫療人員指示檢測膽固醇。正在服用降膽固醇藥物的患者可能需要更頻密的檢測。每次檢測後，您應該與家庭醫生和其他醫護小組成員討論檢測的結果。

曾否有人告訴您有高膽固醇？

高膽固醇通常指低密度（或者是「壞」）的膽固醇數值高，所以治療的主要目標是把低密度膽固醇降低。請向醫療人員查詢您是否需要借助藥物來成功達到目標。控制體重、健康飲食、經常運動，均有助達致這目標。這本小冊子會助您作出健康的選擇。

成功地控制糖尿病需要有效控制血糖、血壓和膽固醇。

定義

心血管疾病：指心臟和血管受到創傷及破壞。其中一個成因是血管的壁膜上積聚了厚厚的脂肪而變窄，令血液流通受阻。

膽固醇：一種自然處於血液和細胞中的脂肪物質。

膽固醇主要有兩種類別：低密度和高密度膽固醇。

- 低密度膽固醇 (LDL)：因為過高的低密度膽固醇能增加患上心血管疾病的風險，所以通常被稱為「壞」膽固醇。
- 高密度膽固醇 (HDL)：因為多一些高密度膽固醇能降低患上心血管疾病的風險，所以通常被稱為「好」膽固醇。

三酸甘油酯：一種在人體內由糖、酒類或其他食物來源製造的脂肪物質。

我怎樣可以透過選擇生活方式來控制膽固醇？

除了按照醫生指示服用降膽固醇藥物以外，保持健康體重，養成健康的飲食習慣以及堅持經常運動，皆有助您控制膽固醇，同時也減低患上心血管疾病的風險。

主要目標：把低密度膽固醇降低。

低密度膽固醇的目標數值：2.0mmol/L或以下

我的低密度膽固醇數值：

健康飲食祕訣：

- 選擇低脂食物
- 限制飽和脂肪攝取量
- 避免攝取反式脂肪
- 限制食用含過多膽固醇的食物
- 選擇高纖維食物

要把低密度膽固醇降低，應以少量的不飽和脂肪取代飽和脂肪和反式脂肪。

不飽和脂肪的例子包括：

- 橄欖油
- 芥花籽油
- 花生油
- 果仁及種子例如花生、杏仁及磨碎的亞麻籽
- 軟性的非氫化人造牛油

在每種食物類型中作出更健康的選擇

奶類及代替品

- 選擇低脂肪的牛奶（像脫脂或1%脂肪）和奶類產品（像低脂酸奶）
- 選擇像從黃豆或米製造的低脂奶類代替品



穀物及澱粉類

- 選擇全穀物食品
- 選擇含高纖維的穀類食品。尤其像含有可溶性纖維的食品（如大麥、糙米和多穀麵食）更好
- 選擇升糖指數較低的食物



水果類

- 選擇未經加工處理的整個水果，以便攝取更多纖維



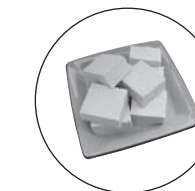
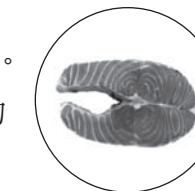
蔬菜類

- 選擇多種不同顏色的蔬菜
- 選擇高纖維的蔬菜
- 盡量選擇新鮮蔬菜



肉類及代替品

- 每週至少兩次進食高脂肪魚類（例如三文魚/鮭魚、鱒魚和沙丁魚）。
- 可以更常進食含有植物蛋白質的食物（例如豆腐、莢豆和扁豆）。
- 選擇瘦肉，把肉上可見的脂肪除掉，把家禽的皮剝掉。
- 選擇低脂的乳酪（即含有低於20%乳脂的乳品）。



加拿大糖尿病協會

 Canadian
Diabetes
Association



體重和體型

衡量健康的體重有多種方法。請向您的醫護小組諮詢您的身體質量指數 (BMI)、腰圍尺寸和最適合您的理想體重。

事實：重量集中在腹部腰間的人風險較高。如果您過重，可以透過運動和健康飲食來減輕5-10%的體重，以改善您的膽固醇水平。

我的身體質量指數(BMI)： _____

我的目標身體質量指數(BMI)： _____

我的腰圍尺寸： _____

我的目標腰圍尺寸： _____

我現時的體重： _____

減去5-10%的體重： _____



運動

經常運動能助您控制糖尿病，也能改善心血管的健康。盡量每週至少做150分鐘的運動（例如可以每週做五天運動，

而每天可以持續做30分鐘或者分為三次10分鐘的運動），每週應有兩至三次阻力運動。

請向您的醫護小組諮詢如何有效開始和保持經常運動。

保持經常運動的方法：

細讀“營養成份”

從食物標籤作出健康的選擇

營養成份

每日量值	百分比份量 (%)
熱量 170	
脂肪 2.7 g	4 %
飽和脂肪 0.5 g + 反式脂肪 0 g	5 %
膽固醇 0 mg	
鈉 (鹽) 200 mg	8 %
碳水化合物 36 g	13 %
纖維 6 g	24 %
糖類 3 g	
蛋白質 8 g	
維生素 A 1 %	維生素 C 0 %
鈣 2 %	鐵 16 %

1 每份份量

把您吃的份量和標籤上的每份份量作比較。

2 每日量值百分比 (% DV) 告訴您每份食物含有多少某種營養素。您應該比較同類產品的營養含量。盡量選擇含有相對較低的脂肪量值和較高的纖維量值的同類食品。

3 脂肪

- 選擇含較低脂肪的食物。
- 選擇無飽和脂肪或只含少量飽和脂肪的食物。
- 選擇不含反式脂肪的食物。

4 纖維

- 選擇高纖維食品。
- 以每天攝取25克(g)或以上的纖維為目標。

細讀食品包裝上的**成份表**，以避免以下的脂肪種類：

- 氫化或部份氫化脂肪、酥油
- 熱帶脂肪(例如椰子、棕櫚或棕櫚堅果)

如果您想多了解食物標籤，請瀏覽

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-eng.php>

加拿大糖尿病協會



我是否已經盡我所能把低密度膽固醇降低？

我是否已準備好為自己的心血管健康更加努力？在為新的目標努力之前，先檢討自己降低低密度膽固醇的目標。

	是	否
我正按照醫生的指示服用降膽固醇藥。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的體重在健康範圍內。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的腰圍在健康範圍內。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我有健康的飲食習慣：		
我選擇低脂食品，也避免攝取飽和脂肪與反式脂肪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我限制進食含膽固醇的食品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我選擇像全穀類食品的高纖維食物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每天進食足夠份量的蔬果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我有經常運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



如果您全部答「是」，那就表示您做對了。如果您有某些項目答「否」，請決定下一步您要做些什麼。

我的目標：

如果您的三酸甘油酯數值很高，您的醫生可能會建議您同時服用藥物和改善生活方式。

以下的幾項生活方式建議，能助您控制三酸甘油酯：

- 限制酒精的用量。
- 達到以及維持健康的體重。
- 達到以及維持極佳的血糖控制水平。
- 限制進食加糖低纖維的食品
(例如普通汽水、糖果、加糖調味的穀物片)。

在全國，加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時，領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡，幫助我們為患者提供教育及服務，倡導本會宗旨，為根治糖尿病取得突破性進展，並將研究成果轉化成實際應用。

*這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

加拿大糖尿病協會

 Canadian
Diabetes
Association

這份資料是從英文翻譯而來的，
一切內容以英文原稿為準。

diabetes.ca/chinese

糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

胆固醇

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

胆固醇是一种身体需要用于运作的脂肪物质。它由肝脏制造，来自动物食品，例如肉、蛋、乳制品、黄油和猪油。

血液中如有太多胆固醇，可能对您的身体有害，也可能增加您罹患心脏病的风险。如有下列情形，您有高血液胆固醇的风险：

- 您的身体制造太多胆固醇
- 您食用含高饱和脂肪和胆固醇的食物
- 您有糖尿病、称作甲状腺功能减退的低度甲状腺或肾病

您的血液中主要有3种脂肪：

- **高密度脂蛋白(HDL):** 这种“好”胆固醇将您血液中多余的胆固醇带回您的肝脏，因此您的身体能将其清除。
- **低密度脂蛋白(LDL):** 您血液中的这种“坏”胆固醇在您的血管中积聚。这能引起您的血管变窄，使血液难以流动。
- **甘油三酸酯:** 吃太多碳水化合物能增加您的甘油三酸酯水平。甘油三酸酯水平高，与心脏病、中风和糖尿病有关。

Blood fats are measured by a blood test.
Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

血脂由验血测定。验血结果将使您知道：

您的血液总胆固醇浓度

- 健康浓度是低于200。
- 如果您的总胆固醇高于200，您的医生将检查您的高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酸酯。

您的HDL胆固醇血液浓度

这是“好”胆固醇： 数目越高越好。

- 健康浓度是60和60以上。
- 如果您的浓度低于40，请和您的医生讨论治疗事宜。

您的LDL胆固醇血液浓度

这是“坏”胆固醇： 数目越低越好。

- 健康浓度是低于100。
- 如果您最近有过心脏问题，您的医生可能希望您的低密度脂蛋白低于70。
- 如果您的浓度是130和更高，请和您的医生讨论治疗事宜。

您的甘油三酸酯血液水平

- 健康浓度是低于150。
- 如果您的浓度是200和更高，请和您的医生讨论治疗事宜。

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

要降低您的血液胆固醇浓度:

- 定期看医生并检查您的胆固醇。
- 和您的医生、护士或营养师讨论饮食和锻炼计划。
- 饮食和锻炼不够则可能需用药物。
- 吃大量高纤维食物，例如全谷物、豆类和新鲜水果蔬菜。
- 限制含大量胆固醇和饱和及多元未饱和脂肪的食物，例如牛肉、猪肉、乳酪、全脂牛乳或猪油。
- 多吃低脂肪食物，例如无皮鸡胸肉、鱼或脱脂牛奶。
- 选择含高单元饱和脂肪的食物，例如橄榄油或菜籽油和坚果。
- 烘、烤、烧烤或烘烤而不要油炸食物。

请和您的医生、护士或营养师讨论如何控制您的胆固醇浓度。