

控制體重與糖尿病

Managing weight + diabetes

Traditional Chinese

健康的生活方式和健康的體重能夠：

- 幫助您預防及控制糖尿病
- 改善血糖、血壓和血脂肪
- 減少併發症風險如心臟病和中風
- 保持身心健康和提高體能

健康飲食和體育運動是生活中控制體重的關鍵因素。控制體重遇到的諸多困難包括生活壓力、低收入、健康狀況和某些藥物的影響等等。

誰可以幫助您呢？

許多醫護人員如營養師、醫生、糖尿病專家和藥劑師都可以幫助您。在服用任何減肥藥物、補充劑、或開始強度運動、改變飲食前，要請教醫護人員。

健康體重可以用不同的方法衡量，包括：

身體質量指數(BMI)是身高和體重的比值。18至64歲之間的成年中，BMI達到25或者以上*的人屬於超重。

腰圍(WC)圍繞腰部的量度也非常重要。太多脂肪積聚於腰圍與健康風險 都有關連。腰圍目標因種族和性別的不同而異。一般來說，健康的男性腰圍應小於40吋(102毫米)，女性應小於35吋(88毫米)。

如果您超重，應將目前體重減少5至10%，一個月內減2至4磅(1至2公斤)是一個健康的目標。體重達到200磅(90公斤)的人士，減少5至10%就是10至20磅(4.5至9公斤)。有關更多體重指數和腰圍測量的資料，請參閱加拿大政府衛生署的網頁：<http://www.hc-sc.gc.ca/>

日期： _____

體重：

$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$ 身體質量指數：

腰圍：

我的目標是：

*(以上減重目標不包括懷孕和哺乳期婦女，肌肉發達成年人或體型瘦削人士)

挑戰及應對措施

預先計劃好如何處理控制體重所面臨的挑戰

可能面臨的挑戰

- 不知道如何開始
- 我還沒有準備好要作出改變
- 失去信心想放棄
- 很難維持減輕後的體重
- 認為自己的健康狀況不允許我作出生活方式的改變
- 家人和朋友不支持我減體重的計劃
- 當我面臨壓力，煩悶或情緒問題時，我會作出不健康的選擇
- 我不知道應該吃什麼或吃多少
- 遵從某種節食計劃，令我有被剝奪的感覺
- 我沒有時間去運動或吃得健康
- 我很難吃得健康和保持運動
- 保持活躍和健康飲食太昂貴
- 其他：

應對措施

- 約見醫護人員：
 - 商討您目前的情況和願意做出改變的程度
 - 定下實際的目標和擬定個人計畫
 - 幫助您克服所遇到的挑戰
- 和家人及朋友討論您的目標，以及建議他們如何幫助您
- 尋求支援及/或利用在您社區中的資源
- 使自己成為健康的好榜樣
- 預先計畫劃(比如制定每週餐單，購物清單，運動時間表)
- 把影響您選擇的事物記錄下來
- 認識什麼是合理的份量，平衡主餐和零食，避免盲目跟隨潮流節食
- 請參考『糖尿病飲食基要』(Just the Basics)，『健康飲食進階』(Beyond The Basics)，『加拿大飲食指南』和『加拿大和運動指南』
- 當您達到一個目標時，給自己食物以外的獎勵
- 還有什麼可以幫助我呢？

相信您自己

每個人都有自己的尺寸和體型。

對自己本身和作出生活方式的改變應感到高興。記住要考慮長遠，但改變卻要循序漸進。



健康體重的生活方式要訣

達到並保持一個健康體重的關鍵是在您可以接受的情況下改變生活方式。制定實際可行的目標，每次只做一兩項小改變。當這些改變已經成為生活習慣時，再加入新的改變。



目標	要訣	我會作出改變
把運動納入您的日程表中	運動幫助肌肉消耗糖分和燃燒熱量。做一些有氧運動比如：每星期至少急步走、滑雪或騎腳踏車150分鐘(每天30分鐘；每週5天)。可以的話，逐漸增加運動時間和強度，加入阻力運動，比如：每週舉重訓練3次。做這些運動之前先請教您的醫生。	
肚子餓的時候才進食	問問自己是否真的餓了，避免因為習慣、無聊還有情緒的原因而進食，慢慢咀嚼，您的腦子需要花二十分鐘時間才會意識到腸胃脹滿。	
創造一個健康的飲食環境	只把你需要的食物分量端到餐桌上，保留額外的分量在廚房，減少過分進食的誘惑。；不要在螢幕(電視或電腦)前進食。	
定時吃營養均衡的食物	一日固定三餐可減少過量進食。以健康的早餐開始，每類食物都很重要，每餐要相隔4至6小時。	
選擇適合的份量	不管食物健康與否，吃太多都會導致體重增加。假如可以，用量杯或天平來量度食物份量。與營養師商討合適的進食份量。請參考上圖餐碟食物比例 (Plate Method)。	
吃纖維豐富的食物	高纖維食物可延長飽足感。全穀物，蔬菜，水果，豆類(如乾豆，扁豆) 都含有很高的纖維。	
選擇健康的飲料和零食	口渴的時候喝白開水。汽水，冷熱甜飲，果汁，酒精都會增加無謂的卡路里。少量的小食可以幫助控制饑餓，準備切好的蔬菜和洗淨的水果，便於隨手拿來當小吃。避免煎炸、過鹹或過甜的小食。	



糖尿病患者 需要考慮的特別事項

糖尿病患者必須在健康體重和目標血糖範圍之間取得平衡。請教您的醫護人員，看看什麼對您是好的。

- 減輕體重和改變生活方式會影響血糖的控制。如果了解減體重對您的血糖有怎樣的影響，您可以在建議的時間測量血糖和追蹤進展。所服用的糖尿病藥物可能需要調整。
- 不要因為害怕低血糖而不敢做運動，或不敢減小食物份量
- 某些糖尿病藥物可能會影響體重。
- 糖尿病的某些併發症如高血壓，腳潰瘍或對眼睛的傷害可能會改變您所能做的運動。
- 如果改變生活方式沒有適當地減輕體重，您要 and 醫護人員商討其他的選擇。

成功的關鍵

生活方式的積極改變，即使是很小的改變，也可以令您達到並維持健康的體重，改善您的整體健康。成功的關鍵是吃得健康，**常做運動以及保持真我！**

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

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
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: *Physical activity and diabetes, Just the basics, Managing your blood glucose, Managing weight and diabetes: BMI and waist circumference*

diabetes.ca | 1-800 BANTING