

糖尿病 家族



糖尿病關懷基金會會訊

2013 No.3

◆ 糖尿病專欄

- 溫馨接送情
- 聰明選擇～我是美食控糖達人
- 把握糖尿選購小撇步 美食當前任我行
- 美食街餐點聰明選
- 糖尿病病友外食選擇

◆ 病友心聲

- 糖尿病與我

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線答詢

全台各地糖尿病相關活動預告

感謝各界捐款



編者的話

血糖狀態是影響急性心血管病變預後的重要危險因子。過高的血糖及糖化血色素都會增加急性心肌梗塞的死亡率。許多研究發現，即便血糖值大於正常值，僅稍低於糖尿病的診斷標準都會影響心肌梗塞的死亡率。另一項整合15項研究的綜合結論亦發現不論是否有糖尿病，在心肌梗塞後壓力造成的高血糖狀態，確實會影響心肌梗塞的預後。

在南印度地區的研究指出罹患心肌梗塞的病患有較高比例的血糖異常，包括空腹血糖異常及葡萄糖耐性異常，在心肌梗塞的病患中佔45.9%，糖尿病則有37%。這個地區的發生率遠比歐洲地區來得高。而心血管病變的平均發病年齡為55歲，亦早於歐洲地區的平均年齡61歲。在發生急性心血管病變時只有16%的血糖狀態是正常的，遠低於歐洲地區的35%。另一在日本的研究報告則發現沒有糖尿病史的急性心肌梗塞患者，在發病時被檢出血糖異常有37%，糖尿病則有10%，血糖異常明顯地與心血管病變相關，對於發生急性心肌梗塞的病患，完整的血糖耐性試驗及糖化血色素檢查，可充分了解病患的血糖狀態，有利於日後的追蹤治療及預後評估。

高血脂是心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病及高血壓等四項十大死因的致病因子。自2013年8月起，全民健保降膽固醇藥物給付規定，降膽固醇藥物的使用門檻將降低，凡是糖尿病患或心血管病患併高血脂者，總膽固醇大於等於160毫克/百毫升或低密度脂蛋白膽固醇大於等於100毫克/百毫升均可直接使用藥物治療，對糖尿病患的健康照顧是項大利多。

隨著國人生活型態的改變，糖尿病的外食問題亦成為糖尿病飲食衛教的一大重點。本期糖尿病家族，特別邀請數位營養師實地走訪醫院的美食街，百貨公司的美食街及車站的美食廣場，針對所推薦的數十種套餐美食，分別予以營養成份，熱量分析及食用建議，希望提供糖尿病家族成員們最佳的外食選擇指南。

編者的話 1

糖尿病專欄 4



溫馨接送情 / 彭惠鈺

10 聰明選擇～我是美食控糖達人 / 莊淑如

16 把握糖尿選購小撇步 美食當前任我行
/ 徐瑋婷 鄭惠華 郭素娥

20 美食街餐點聰明選 / 葉玲岑

25 糖尿病病友外食選擇 / 林佩蓁

糖尿病問與答 28

0800-032323諮詢問答

病友心聲 30

糖尿病與我 / 筆名：純

對不起，媽。我沒去做到三不五時，愛要及時這件事情。
我總是時時刻刻感到後悔不已。
若能再重來一次，我會陪著你面對糖尿病。
但已經來不及了，所以我已留下一輩子的遺憾……



工本費：新台幣60元



- 32 糖尿病與我 / 筆名：草
糖尿病並非什麼可怕的疾病，
與糖尿病和平共處的不二法則就是多一點自律與保持恆心。
或許有點麻煩，可是人生哪一件事情不是如此呢？……
- 34 全台各地糖尿病相關活動預告
- 35 感謝各界捐款



財團法人糖尿病關懷基金會
Formosan Diabetes Care Foundation

董事長：戴東原
副董事長：徐正冠
顧問：林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑
榮譽董事：李啟予、羅火練
董事：王松祥、江春松、吳亮宏、周俊吉、林玉璋
林家慶、侯博文、徐正群、曾博雅、詹錕鋈
蔡世澤、鄭子明、謝忠弼
常務監察人：鄭仁義
監察人：李洮俊、林德坤、張媚、楊信男
發行人：戴東原

糖尿病家族 2013 No.3 (季刊)
財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 54 期)

總編輯：詹錕鋈
副總編輯：沈克超
執行編輯：楊淑茜、賴盈秀
編輯群：王治元、王麗霞、李碧雲、施孟涵、張坤來、
陳敏生、彭惠鈺、楊雀戀、蔡明翰
地址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35
電話：02-23894625
網站：www.dmcare.org.tw
e-mail：dmcare@dmcare.org.tw
郵政劃撥帳號：19132482

溫馨接送情

台大醫院營養室 彭惠鈺營養師

華姨平日和先生住在苗栗，孩子都在台北工作，因此當罹患糖尿病時，孩子就幫她掛T大醫院新陳代謝科醫師，從此就在T大追蹤其糖尿病，算算時間也經過了5年。每次往返都是坐高鐵或火車，台北車站改建後，樓上的美食街變成是華姨和孩子們吃飯的首要選擇。華姨的孩子們每次都想要請她吃好吃的，但華姨擔心影響血糖控制，常常都感到很困擾。

趁著今日返診時詢問營養師，他可以吃台北車站樓上的美食嗎？哪一家比較適合？如何選擇較適當，怎麼吃對血糖影響最小。其實現在資訊發達，只要上網就可查到美食廣場有哪些飲食種類，也可先做功課了解一下。另外，現在很多人喜歡在吃飯時打卡或拍照書寫飲食內容的種種，也可做為飲食選擇的參考。只要鍵入關鍵字如『台北車站 美食(微風)』就可找到

很多的相關資料，做為參考。營養師就是利用此方法幫華姨搜尋一下相關資料。

『台北車站』2樓的飲食區分為6區包括台灣夜市區，咖哩皇宮區(都賣咖哩的)，牛肉麵競技館區(牛肉麵及麵食區)，美食共和國區(各國美食包括日、韓、西式料理等)，主題餐廳區：此區為有店面的因此價格較高且須收一成服務費，輕食咖啡區如麵包壽司點心等食物。每區的食物都有其特色，可逛逛詳細了解後再做選擇。至於哪種類的飲食比較適合糖尿病患呢？糖尿病友的外食原則為避免油炸食物，儘量選擇清淡均衡的

飲食，掌握飲食內容須包括有飯、菜及蛋白質食物，均衡的飲食對血糖衝擊較小，當然外食一定會比自己煮來的油膩，只要掌握住自己該吃的份量，其他的飲食問題是可以用些小技巧克服的。

為解決華姨的問題，營養師先幫她挑選了五種營養師認為可以建議的飲食，供華姨選擇，但將來還是希望華姨自己挑選喜歡的飲食去吃，利用智慧型手機拍照方式，看診時可詢問營養師或請她小孩幫忙上網查資料，這樣可找到她真正想吃且了解成份的飲食種類，減少心理壓力及與孩子間的衝突。



1. 台灣夜市區：鮭魚套餐

套餐內容物包括：魯肉飯1碗235公克、煎鮭魚85公克、滷豆腐114公克、炒干絲26公克、炒瓠瓜45公克、醃製小黃瓜16公克、竹筍湯1碗



全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	青菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
4	4.8	0.6	3	835

飲食小技巧：

此套餐較不理想的是飯為魯肉飯，飽和脂肪的含量高，可以請店家將魯肉飯改為白飯，如此可減少飽和脂肪的量，華姨是女性所以每餐的主食建議量為5-7分碗飯。鮭魚富含n-3不飽和脂肪的蛋白質食物，建議每星期應攝取4份左右。此份餐之蛋白質是過量的有4.8份若全都吃完，其他餐的蛋白質應減少。

2. 台灣夜市區：虱目魚肚套餐

套餐的內容物包括：飯1碗、虱目魚肚70公克、豆腐38公克、燙青菜100公克



全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	青菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
4	4	1.2	0.5	588

飲食小技巧：

虱目魚肚是屬於油脂較高的部位，但因虱目魚魚刺多，一般販售上以魚肚為主，脂肪量稍高算是中脂肉。這樣一份套餐算是均衡，華姨只要將飯吃8分即可，其他菜皆可吃完。另青菜有加蠔油且清蒸虱目魚已有加鹽，如此鈉量會太高，建議可請店家燙青菜不需淋上醬料，虱目魚所附的醬油也不需用。

3. 台灣夜市區：虱目魚肚米粉

虱目魚肚魚粉包括米粉210公克、虱目魚肚76公克、小白菜23公克、蔥10公克

全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	青菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
4.2	3.8	0.3	0.6	581



飲食小技巧：

若只點麵食1碗，少了青菜，建議可額外點1份燙青菜。湯的味道算是重口味，若選擇喝湯，建議醬油就不要使用，另也可請店家不要加油蔥酥。對華姨來說主食份量已超過每餐份量，建議主食應留1/4左右不吃或給其他家人吃。魚肚中間白白的地方是脂肪，食用時還是以魚肉為主較佳。華姨每日蛋白質建議量為5份，若把魚肚全吃完，晚上蛋白質食物就需減量。

4. 咖哩皇宮區：海鮮咖哩飯

餐的內容物包括：飯200公克、花枝21公克、魚丸24公克、蝦子33公克、九孔10公克、馬鈴薯30公克、胡蘿蔔21公克、青花菜25公克、烤餅32公克、咖哩醬100公克



	全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	青菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
海鮮咖哩飯	5.3	2.4	0.5	0.8	552
咖哩醬	0.26	+		0.3	30
總計	5.5	2.4	0.5	1.1	582

飲食小技巧：

咖哩醬中含薑黃，薑黃為抗氧化的物質，對糖尿病友來說是一蠻好的抗氧化食物的來源。此餐之主食份量比較多包括飯、馬鈴薯及烤餅，共有5.3份主食，咖哩醬中也有些許醣類，對糖尿病友來說主食是太多了，所以可選擇不加餅或兩者都想吃的話，可吃餅為1份主食+飯吃一半為2份主食，一共為3份主食即是華姨每餐主食份量。咖哩醬的熱量可視吃的量多少來調整，印度咖哩的做法會比日式咖哩的含醣量少，建議大家可多選擇以咖哩粉為基底的咖哩醬。除海鮮外也可選擇雞肉咖哩。

5. 雙倍蔬菜強棒麵

拉麵240公克、蔬菜480公克（生重）、花枝13公克、蝦仁12公克、魚板15公克、甜不辣 16公克

全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	青菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
4.2	0.8	4.8	2	548

飲食小技巧：

此道菜蔬菜份量高達5份青菜，是相當不錯的選擇，只是湯頭味道重相當鹹，建議不喝湯，青菜有經過炒過但因店家用特殊的鍋子炒，所以用的油量不多，建議吃麵及青



菜即可。這家拉麵的湯頭是比較不油膩的，因豚骨高湯已去油，但會添加一點辣油，且桌面也會擺上辣油，視自己的需要添加，如不吃辣可請店家不加。若真的想喝湯，建議請店家加開水至麵中稀釋一下再喝。若覺得雙倍蔬菜太多，可選擇正常蔬菜麵，蔬菜重量為255公克，接近2.5份青菜也足夠一餐的蔬菜量。蛋白質食物偏少，除蔬菜麵外可點選海鮮或豬肉的麵，但價格比較高，店家可加價點附餐，其中有炸雞可做為蛋白質來源，但並不是一項很好的選擇，建議在其他餐補充蛋白質好了，另青菜量多也是可延緩血糖上升的。

外食的份量對糖尿病友來說很容易就會過量的，尤其在美食廣場都是以套餐的模式銷售，因此若可以3人吃2套餐就比較不會過量的問題，3人吃2套時可以額外再加單點不足的菜色如青菜，如此就不會覺得會浪費食物，若真的份量過多，糖尿病友還是應堅持依自己的可食份量攝取，多出來的部分可以分給家人吃或打包回家，也可請店家減少提供的份量，當然價錢是不會減

少的，但至少不會浪費食物及增加心理負擔的。

經過上述的建議後華姨對外食已較有概念，且家屬已表示可上網幫忙收集資料以了解所要吃的食物內容，再決定如何吃，這樣全家人就可以好好享受聚餐時光，另華姨也想到一個方法來檢測飲食是否有過量，就是驗配對血糖，可幫助自己了解血糖變化，做為下次飲食參考。

聰明選擇～

我是美食控糖達人

中山醫學大學附設醫院營養科 莊淑如主任

美國臨床內分泌醫學會（AACE Guidelines）治療指引指出：須有健康飲食習慣，包括：規律的正餐與點心、避免為了減重而刻意飢餓、以植物為主的飲食（高纖維、低熱量、低升糖指數、豐富的抗氧化劑/植化素）及瞭解營養標示訊息。飲食控制對糖尿病的好處除可促進整體健康，維持理想體重外，更可以幫助血糖的控制、藥物劑量合適的使用並使其達最大效益，同時改善血壓、血脂肪。研究指出：糖尿病健康飲食的效益可使新診斷第1型糖

尿病患者的糖化血色素（HbA1C）下降1%，新診斷第2型糖尿病人的糖化血色素下降1-2%，平均病程4年的第2型糖尿病人的糖化血色素下降1%。健康飲食與運動可延遲與預防糖尿病風險達58%-71%。飲食控制是如此的重要！然而如何在眾多食物中做出正確及適當的選擇呢？首先須將食物做分類，食物分為六大類：奶類（鮮奶、優酪乳等）、五穀根莖類（飯、麵、麵包、芋頭、玉米、南瓜等）、豆魚肉蛋類（素料、火鍋料、丸子、海鮮等）、蔬菜類、水果類及油脂

類。其中以含醣類較高的五穀根莖類及水果類對血糖影響最顯著。

如何促進糖尿病患健康飲食史，面對美食當前的你，該如何抉擇呢！才能滿足口慾又能使糖化血色

素達7的目標呢？切記以下三個小撇步～ 1.不重複食用五穀根莖類的食物 2.蔬菜份量要充足 3.忌油炸及加工食品。以下五種百貨公司美食街聰明選擇，讓你成為美食控糖達人喔！

◆聰明選擇一

阿官火鍋-素食養生鍋 (SOGO百貨)

素食養生鍋菜單內容	食物分類	份量
飯一小碗 (100公克)	五穀根莖類	2份
玉米40公克、芋頭40公克、冬粉110公克	五穀根莖類	3.5份
豆腐85公克、素火鍋料50公克	豆魚肉蛋類	2份
高麗菜、青江菜、香菇、金針菇共290公克	蔬菜類	2份



選擇理由	此養生鍋適合素食者食用，其湯頭清淡不油膩，且含四種蔬菜且份量充足，適合食用。
注意事項	1.養生鍋中的玉米、芋頭、冬粉都是屬於五穀根莖類，最好不要與白飯同時使用。 2.店家會附一小碟素食沙茶醬，是屬於高油脂食物，千萬不要食用喔！。

◆ 聰明選擇二

郭老師養生料理 (SOGO百貨)

菜單內容	食物分類	份 量
醋拌麵線230公克	五穀根莖類	4份
醋拌高麗菜或龍鬚菜170公克	蔬菜類	1.5份
香菇雞肉湯 (雞肉+骨頭約150公克)	豆魚肉蛋類	2份



選擇理由	郭老師養生料理是以販賣燉湯為主，再搭配單點麵線及蔬菜，其中較為清淡的燉湯有香菇雞湯及竹筴雞湯，且其中雞肉大小有三種選擇，有小雞翅（約1份肉類）、雞塊（約2份肉類）、大雞腿（約4份肉類），可依個人需求份數作選擇。麵線及青菜的調味非傳統肉燥口味而是醋醬與少許芝麻醬的組合，清爽中帶點微酸的風味配上鮮美的湯頭，蠻適合夏季食慾不振時食用。
注意事項	1.麵線是屬於五穀根莖類食物，且一碗高達有4份，需適量食用。 2.可提醒老闆減少醬料的添加，降低油脂的攝取量。

◆聰明選擇三

點春堂-海鮮湯麵 (SOGO百貨)

菜單內容	食物分類	份量
拉麵 180公克	五穀根莖類	3份
火鍋料 50公克、蝦一尾、蛋半顆、蛤3顆	豆魚肉蛋類	2.5份
高麗菜、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔、海帶共約80公克	蔬菜類	0.5份



選擇理由	<ol style="list-style-type: none"> 1.湯頭清淡不油膩且無添加太多的調味料，以天然食材的鮮甜味為主，適合口味偏淡的病友。 2.麵的份量相當於7分滿的白飯，份量符合糖尿病友飲食設計的食用份量。
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1.火鍋料屬於加工食品，含鈉量較高，有高血壓的患者，請酌量食用。 2.湯麵中的蔬菜份量較不足，約只有半份左右，此店家老闆非常親切，且願意客製化餐點，建議可與老闆商量將火鍋料換成蔬菜，以提高蔬菜攝取量。

◆ 聰明選擇四

點春堂-蝦仁蒸餃 (SOGO百貨)



菜單內容	食物分類	份 量
蒸餃7顆 (共325公克)	五穀根莖類 豆魚肉蛋類	2.5份 2份
海帶蛋花湯	豆魚肉蛋類 蔬菜類	1份 0.5份
牛蒡絲 (35公克)	蔬菜類	0.3份
梨山茶	無糖飲料	可無限量

選擇理由	<ol style="list-style-type: none"> 蒸餃份量不多，餃子皮部分約有半碗至7分滿的白飯，份量適合五穀根莖類不適合過量攝取的病友。 老闆知道現代人重視養生，不喜歡含糖及氣泡飲料，若有此需求的病人，可將飲料部分換成梨山茶，避免單醣的食用，減少血糖上升風險。梨山茶熱量極低，可多食用。 小菜部分有二種選擇牛蒡絲及毛豆，建議病友選擇牛蒡絲以增加纖維質的攝取。
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 蒸餃內餡較鹹，食用時千萬不要再沾醬料，以免鹽分過量攝取。 湯品有貢丸湯及海帶蛋花湯兩種選擇，建議選擇海帶蛋花湯，或可以請店家客製化，將蛋換成青菜，不僅可以降低蛋白質的攝取又可以增加蔬菜攝取。 牛蒡絲纖維質含量高，但烹調口味有點重，建議可用少許湯過洗一下再吃較合適喔！

◆聰明選擇五

點春堂-花雕雞套餐 (SOGO百貨)

菜單內容	食物分類	份量
白飯一碗 (約150公克)	五穀根莖類	3份
冬粉、玉米55公克	五穀根莖類	1份
雞肉六塊 (含骨頭約150公克)	豆魚肉蛋類	2份
香菇、金絲菇、木耳、高麗菜、大陸妹 (約105公克)	蔬菜類	1份



選擇理由	<ol style="list-style-type: none"> 1.運用一些中藥材、薑片及少許酒入菜，口味獨特，湯頭適中不油膩。 2.蔬菜種類及份量足夠。
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1.雞皮屬於高油脂食物且富含飽和性脂肪酸，易導致血膽固醇過高及心血管方面的疾病，建議去除。 2.本套餐含澱粉類食物有飯、冬粉及玉米，若全部吃完相當於4份主食量。

把握糖尿選購小撇步

美食當前任我行

成大醫院 徐瑋婷 鄭惠華 郭素娥營養師

炎炎夏日何處去？電影院、購物商場、百貨公司這些冷氣全天開放的免費公共場所，每到夏日總是人滿為患，尤其是用餐時間一到，美食街更是一位難求。各式各樣五花八門、琳瑯滿目的美食當前，到底該怎麼選擇比較適合糖尿病友呢？今天就帶領大家實際走訪一趟，示範搭配出合適的餐點！

不過在享受美食之前，別忘了先複習一下糖尿病外食選購的小撇步：

★知己知彼，百戰百勝～戰勝糖尿病之前，當然一定得先知道自己每

餐可食的份量有多少及含醣食物種類（奶類、全穀根莖類、水果類），再利用醣類計算與食物代換原則做出均衡搭配，變化出不同的菜色。並需注意藥物作用時間與吃飯時間上的配合，提升藥物控制效果。

★少油～高油食物除了容易增加心血管風險以外，也會減慢醣類食物吸收的速度，延遲高血糖的情況發生，往往讓人誤以為血糖值是正常的，而錯失調整的機會。所以油脂來源應選擇植物油，避免飽和度高的動物性油脂或加工氫化過的反式脂肪酸，且烹調以蒸、煮、燉、烤、滷等等清淡方

式較佳。

☆少鹽～臨床上已有許多實證顯示減少鈉的攝取可以降低血壓與心血管疾病、中風和冠狀動脈心臟疾病的風險，因此今年世界衛生組織也下修鈉建議攝取量，最好每日鈉攝取量能小於2000毫克，即每日攝取約5公克的鹽（每公克鹽含400毫克鈉）。儘量以新鮮天然食物為主，可利用蔥、薑、蒜等爆香食材增添風味，減少加工品（如貢丸、香腸、罐頭、醃漬品等等）攝取。

☆少糖～糖尿病患除了控制碳水化合物醣類份數外，更應避免精緻糖類（如玉米糖漿、果糖、麥芽糖……），以免加重高血糖或代謝性

疾病的風險。若無法戒掉甜蜜的誘惑，建議可利用代糖增添風味，促進口感，但又不影響血糖變化，一舉兩得。

☆多纖維～不管是水溶性纖維（果膠、植物膠…）或非水溶性纖維（未精緻全穀類、海藻類…），已有許多文獻證實可以改善腸道菌叢、降低血脂等代謝問題，更重要的是高纖飲食可以減慢食物消化的速度，避免含糖分子快速被吸收，有助控制飯後血糖。

那麼了解以上「三少一多+份數控制」的選購小撇步之後，只要再把握每餐均衡飲食，我們就可以實際運用去美食街來個異國饗宴之旅囉！

範例 1：韓式料理之烤肉鍋巴飯

（全穀根莖類4.5份+豆魚肉蛋類2份+蔬菜類1.5份）



除了豆腐鍋外，鍋巴飯的蔬菜含量較多，肉類份量較少，也是糖尿病患另一個不錯的選擇。只是須注意鍋巴飯的份量約為1尖碗，醣類份數較多，須視個人情況酌量食用。附餐的飲料若可以選擇無糖為主，或以白開水取代較佳。

範例2：韓式料理之豆腐海鮮鍋

(全穀根莖類4份+豆魚肉蛋類3份+蔬菜類1.5份)



一般來說，韓式料理小菜口味較重，烹調方式有些也比較油膩，如烤五花肉、辣炒雞排等等，可能就比較不適合糖尿病患

食用。這時豆腐海鮮鍋會是一個不錯的選擇，因本身已有調味並不需額外沾醬，且富含植物性蛋白的黃豆製品可以減少血脂肪的負擔，重點是火鍋的蔬菜份量也較多。不過別忘了冬粉和白飯都屬於全穀根莖類，須視個人控制份數酌量食用。至於鍋底的濃湯因含嘌呤、油脂高，較不建議飲用。

範例3：西式料理之烤牛肉飯

(全穀根莖類6份+豆魚肉蛋類3份+蔬菜類1份)



西式料理當中的焗烤、炸物料理因含油脂含量高，較不適合糖尿病患食用，若無可避免，建

議須將炸物去皮再吃較佳。而烹調方式較低油的烤牛肉飯，多以瘦肉為主，是另一個不錯的選擇。須注意因其蔬菜含量較少，建議額外搭配生菜沙拉補充，若醬料可選油醋醬或和風醬更佳。別忘了玉米也算全穀根莖類，所以這道料理的醣類份數較多，必要須減量食用。

範例4：中式料理之軟骨飯套餐

(全穀根莖類6份+豆魚肉蛋類3份+蔬菜類1.5份+水果類0.3份)



中式料理須避開勾芡烹調方式，避免增加血糖變化。而

軟骨飯因其烹調方式為滷製，適合糖尿病患食用。但需注意因本身所含蔬菜較少，建議額外添加一份燙青菜補充較佳。同樣的，外食常會碰到飯量都會較一般來的多，所以都需酌量食用，才能做好血糖控制。此外，此餐點有附水果，所以若有攝取也須將其醣類份數計算進去。

範例5：速食料理之輕食飯捲

(全穀根莖類4份+豆魚肉蛋類1.5份+蔬菜類1份)

吃慣了傳統的中西料理，偶爾換個口味吃個速食也是新鮮選擇。飯捲因本身餅皮也算全穀根莖類，所以即使中間包裹的米飯份量不多，相加之後還是有4份全穀根莖類喔！搭配的餐點建議以生菜沙拉搭配無糖的飲料為最佳選擇。若要選擇漢堡類，建議肉類以非油炸較佳，別忘了裹粉油炸的麵粉還是會影響血糖喔！此外，現



在速食店甚至有愈來愈多的商家都會做營養標示，大家也可養成習慣參考選購。

看了以上範例，你還擔心因為糖尿病的關係甚麼都不能吃嗎？其實只要多看多選多比較，注意均衡飲食，把握餐餐都有蔬菜纖維攝取，糖尿病患還是可以在美食與血糖控制上取得

一個完美的平衡點。

(以上內容乃以台南某百貨美食街供應之份量作參考估算，實際仍需以各地區真實供應之份量做計算)



美食街餐點聰明選

三軍總醫院營養部 葉玲岑營養師

用餐的尖峰時間隨處可以聽到的是：「這裡有麵、有飯，歡迎參考看看！」。這樣熟悉的餐飲介紹現在也可以在醫院聽見，隨著時代的進步，醫院不再是冷冰冰的白色巨塔，美食街的進駐也為醫院帶來了朝氣與商機，除了有多種飲食選擇之外也有琳瑯滿目的商品，讓民

眾在漫長等待的就醫過程中，也可以享受醫院美食街異國餐點與傳統飲食。

在美食街眾多的飲食選擇中，糖尿病病友到底該如何選擇適合自己餐點呢？以及在外食過程中有哪一些需要注意的飲食事項呢？

1. 血糖控制良好的不二法門：

定量用餐及規律用藥。雖然是出門在外，病友還是要遵循自己每餐可以攝取的主食份量來進食，以避免攝取過多主食（或是醣類）造成餐後血糖值變高。

2. 減少油炸類食品的攝取：

可將油炸的裹衣去除後再食用，避免因攝取高油食物而延緩胃排空的時間，造成餐後血糖值增加；同時避免過多熱量攝取造成體重增加。

3. 增加蔬菜的攝取：

考慮含有青菜的套餐組合，或多加點一份燙青菜；並提醒店家以香油取代肉燥，以醬油取代肉汁，再加上少許薑絲或是蒜末，還是可以吃出美味。

4. 合併有心血管疾病的患者，主菜多選擇魚類、家禽類或是天然黃豆製品：

由於魚類以及家禽類多屬於低脂肉類，其飽和脂肪含量比豬

肉或是牛肉來的低，故對於血脂脂肪的控制也有幫助。

5. 避免加工食品的選擇：

以整塊的肉排取代絞肉丸，可減少飽和性脂肪還有鹽份攝取。

6. 清湯取代濃湯或是勾芡湯汁：

例如以蕃茄豆腐湯或是青菜蛋花湯取代酸辣湯等，都可以減少不必要額外的糖份與油份的攝取。

三軍總醫院美食街中有充滿異國風的韓式料理以及義大利麵，當然也有在地的台式小吃以及傳統的麵食可供選擇；以飲食均衡性作為主要考量，其次考慮民眾荷包後，選出幾家特色餐點做些簡單的介紹，提供給糖尿病病友做一個參考。

* 病友們要記得依自己的
主食份量做控制唷 *

1. 商家名稱：快樂味

餐點名稱：8號餐

〔米粉湯+肝腩+燙青菜〕

售價約110元

〔實際銷售價格以店內公告為主〕

套餐組合主食份數：約6份左右

飲食均衡度：★★★★★



肝腩上的醬油膏可以另外用小碟盛裝，沾取醬料食用；另外套餐中的青菜約有2份左右，要記得吃光光喔！

2. 商家名稱：中一排骨

餐點名稱：鯖魚套餐

售價約109元

〔實際銷售價格以店內公告為主〕

套餐組合主食份數：冬粉約1.2份，飯約3.5份

飲食均衡度：★★★★☆



傳統排骨店裡所販售的炸排骨、炸雞腿是常見的菜色，因此在此特意推薦鯖魚套餐，來吃點不一樣的主菜。鯖魚本身富含魚油，相較於一般的排骨，其飽和脂肪酸含量也比較低，因此對心血管較具有保護的效果。此外炸鯖魚外面的裹粉亦屬於主食類且吸油量高，可以去裹衣後再食用，另外還值得注意的是吸飽雞肉燥汁的飯，雖然香氣四溢萬分誘人，能夠稍加去除不食用，更能減輕身體負擔，或者在一開始訂餐時就請店家不加肉燥汁，如此一來也比較不會陷入天人交戰的局面。

3. 商家名稱：溫州大餛飩

餐點名稱：榨菜肉絲麵+大陸妹

售價約100元

〔實際銷售價格以店內公告為主〕

套餐組合主食份數：4.6份

飲食均衡度：★★★★☆☆



單點組合選擇榨菜肉絲麵，外加1份燙青菜，清爽的湯頭，少許榨菜絲與肉絲一起吃，增加口感脆度，燙青菜的醬汁以醬油膏取代，青菜約2份左右。

4. 商家名稱：首塢爾

餐點名稱：韓式泡菜冬粉

售價約128元

〔實際銷售價格以店內公告為主〕

套餐組合主食份數：冬粉3份，主食可依喜好選擇飯或是冬粉，在此選擇冬粉。

飲食均衡度：★★★★☆☆



相較於其他選擇，利用韓式泡菜的特殊香氣增加口味的變化，不過若是合併有高血壓以及腎臟疾的病友，建議選擇其它的餐點組合。餐點中所使用的豆腐以及海鮮，吃起來蛋白質份量足夠，美中不足的是蔬菜量不夠，建議可以加點一份燙青菜或是一份蒜拌小黃瓜等，以增加纖維質的攝取和飽足感。

5. 商家名稱：品嚐趣

餐點名稱：茄汁海鮮麵套餐

售價約158元

〔實際銷售價格以店內公告為主〕

套餐組合主食份數：義大利麵5份；
玉米濃湯1.5份；飲料約含25公克醣類（約1.5份主食）

飲食均衡度：★★★☆☆



海鮮麵中的花枝、蝦以及魚肉都是屬於低脂肉類，比一般義式肉醬脂肪含量來的低；茄汁為主的醬汁大部分是以橄欖油為烹調用油，而傳統義大利麵青醬或白醬中的奶油或是焗烤中的起司都是屬於富含飽和脂肪酸的油脂或是乳品，因此以好的烹調用油取代容易增加心血管阻塞的飽和性油脂，更是好處多多。義大利麵口感Q彈，享受美食之餘要控制主食份數，此外由於濃湯與含糖飲料都容易造成餐後血糖驟升，也許在考慮攝取多少主食份量同時，還可以多加思考哪些食材更有助於餐後血糖控制，一念之間的選擇會有不同的結果。附餐中的沙拉可商請店家另外盛裝，以沾取的方式食用，對於控制油脂與熱量的攝取也有幫助。

藉由以上美食街餐點的介紹，提供給糖尿病病友們不論是在就醫時或是探訪親友時選擇外食的參考依據，最後還是要提醒病友，依照個人需求

定量攝取主食類（或是醣類），並且規律用藥，搭配適度的運動，以及自我血糖監測，才是控制血糖良好的不二法門。



糖尿病病友外食選擇

馬偕醫院營養課 林佩蓁營養師

外食對於有慢性疾病的病友是項考驗，尤其是更需要著重在份量控制的糖尿病病友。一到用餐時間至美食街一入眼簾的是林林總總的美食，到底應該如何選擇如何搭配才能將營養師教導的糖尿病飲食原則及份量落實在外食中呢？以下有幾個原則可供參考：

1. 以均衡飲食為原則去挑選及搭配餐食。 糖尿病飲食其實就

是均衡飲食，以此原則去注意餐食的均衡度。留意餐食中有無全穀根莖類為底（如：飯、麵、冬粉、地瓜、馬鈴薯…等），再搭配有優質的蛋白質來源的豆魚肉蛋類及富含纖維的蔬菜類，飯後再自行搭配一份新鮮水果替飲食均衡度加分。

2. 少油、少鹽、少加工。 在選擇餐食時，烹調方式及食材的選

擇也是我們要考量的。避免油炸油煎的餐食可以減少過多熱量的攝取，因長期過多熱量的攝取會造成體重上升間接的影響血糖不穩。而高鹽及加工品的餐食會增加我們的食慾而容易超過當餐預定的份量，也會導致血糖不穩。

3. 把握餐食彈性原則。 糖尿病病友若曾接受過營養師的飲食指導，想畢都有營養師針對個人設計的飲食份量表，一天的飲食份量可依個人的生活型態及飲食方式去調整餐次分配，但一天的總量是不變的。所以外食時也可充分利用，若午餐的肉類份量多吃了請於晚餐減量；若午餐的青菜少吃了請於晚餐加量。只有全穀根莖類及水果類的食物不建議利用彈性原則，因此含醣量較高會使得餐後血糖波動太大，尤其是用胰島素控制血糖的病友更需要小心會有低血糖的情形。

4. 餐點客制化。 美食街餐點為現點現做，所以點餐前可先詢問餐食的內容有什麼？怎麼烹調的？如：雞腿飯的雞腿是滷的還是炸

的、燙青菜是淋肉燥還是醬油膏、飯量的調整，依我們的需求去調整餐食內容也可以達到份量控制的目地。

以下四種美食選擇供您參考呦！

1. 蝦肉餛飩麵+燙青菜：內容有餛飩6顆（熟餛飩皮100公克；內餡60公克）+陽春麵240公克）+燙青菜130公克。份量換算為全穀根莖類5份、肉類2份、蔬菜類1.3份、油脂與堅果種子類1份。

用餐小叮嚀：整份餐點除了陽春麵是全穀根莖類外，還有餛飩皮也是喔！所以在進食餐點時要將食物分類分清楚，如此一來才不會因為分類錯誤而多吃了食物份量喔！像這份餐點陽春麵加上餛飩皮是5份全穀根莖類，若全部吃完那全穀根莖類的份量就會過量了。



2.韓式石鍋豬肉拌飯：內容有豬肉+雞蛋1顆共100公克；青江菜+泡菜70公克；白飯220公克。份量換算為全穀根莖類4.4份、肉2份、蔬菜類0.7份、油脂與堅果種子類3份。

用餐小叮嚀：這份餐點唯一不足的是哪類食物不夠多啊？對！就是蔬菜類！這類餐點就是蔬菜不足，可以在用餐時加點一份燙青菜或把握彈性原則於下一餐把蔬菜補回來喔!!



3.人蔘雞套餐：內容有麻油麵線(210公克+麻油1/3湯匙)+人蔘雞腿1隻(雞腿去骨後60公克)+燙高麗菜(100公克)。份量換算為全穀根莖類3.5份、肉類2份、蔬菜類1份、油脂與堅果種子類1份。

用餐小叮嚀：此份餐點的均衡度及份量都還滿恰當的，唯一要注意的是用餐時雞腿可去皮以減少動物性脂肪的攝取。



4.匈牙利雞肉巧巴達+荔香桂花冰茶(無糖)：內容有麵包100公克+起司20公克+火雞肉50公克+美生菜170公克+甜椒30公克；無淋醬料 份量換算為全穀根莖類4份、肉類1.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類0份、奶類0.5份。

用餐小叮嚀：此餐點的特色是高纖、低油也均衡，在一份餐點中可包進200公克的生菜，吃完飽足感加倍。在醬料的部分也可依自己的飲食計畫去增減醬料，若喜歡吃西式餐點者也不失為一個選擇。



0800-032323 諮詢專線



Q&A

蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答
李碧雲 護理師

Q1:

- 最近在醫院檢驗的餐後血糖值都偏高，回想起來好像是吃糯米飯糰的關係。請問糖尿病患者可以吃飯糰嗎？

A:

一般早餐店的糯米飯糰大約重150公克，其中的成分包含3份的主食類及0.5份的肉魚豆蛋類，而總熱量大約是250大卡。此外，全省連鎖的便利商店也有推出類似的產品，例如”炭火燒肉糯米飯糰”它的熱量為200大卡，碳水化合物的含量為35公克。糯米不適合多吃的的原因，在於它是屬於高升糖指數的食物。所謂的升糖指數（GI值）是指吃進這類食物後，血糖上升速度快慢的數值。國際間以白吐司或白麵包作為對照參考指標。含糖量高或是愈精緻的醣類食物，其升糖指數愈高；相反地，含糖量低或是纖維質含量較豐富食物，其升糖指數較低。食用高升糖指數的食物後，血液中的血糖值會在進食後30分鐘左右快速上升，之後又快速下降，造成血糖值的巨幅波動；相反地，食用低升糖指數的食物後，血液中的血糖值通常是緩慢上升及緩慢下降，所以餐後血糖值會比較穩定。高升糖指數的食物除了糯米外，還包括：白米飯、烏龍麵、粿條、甜甜圈、南瓜、西瓜、蛋糕等等。其實糯米的營養價值不低，它除了澱粉的成分外，還含有礦物質（鈣、磷、鐵、鉀）及維生素B群等成分。在傳統中醫的食療觀點上，認為糯米具有性溫味甘的特性，屬於溫補強壯的食品，具有補中益氣、溫暖脾胃的作用。但不可諱言的是，糯米除了增加餐後血糖上升的速度外，由於其黏性比較大，因此相對的難以消化，會延長從胃中排出的時間，進而刺激胃壁細胞，增加胃酸分泌與增加腸胃道的負擔。所以有些民眾吃完糯米製品後容易胃脹氣或胃酸逆流，原因就在這裡。糖尿病患者可以吃飯糰，但是必須注意攝食的份量及其他搭配的飲食。你的早餐除了糯米飯糰外，如果又搭配含糖的豆漿或是米漿，總熱量通常會超過350大卡。建議你利用血糖機做餐後血糖監測，並記錄那幾次造成餐後血糖過高（超過180毫克/百毫升）時的飲食型態及內容，往後就大概知道這些食物的份量該如何拿捏。

Q2

我是一位計程車司機，目前接受胰島素治療已經好幾年了。我的血糖值控制的不理想，糖化血色素大約在9~10%。醫師建議我增加胰島素的劑量，但是我又很擔心開車到半途中會低血糖，所以車上都隨時準備一些餅乾及點心。像我們一天工作都超過10個小時，三餐幾乎都在外面解決，該如何控制血糖呢？

A:

計程車駕駛很辛苦，工作時數長，又須隨時保持集中注意力，長時間固定開車姿勢容易造成肌肉疲勞及酸痛。由於外食機會多，可能因為塞車或載客的關係致三餐無法定時定量，因此特別要小心飲食的控制及低血糖的發生。在英國的道路安全規範中，明文禁止接受胰島素治療的糖尿病患者擔任大貨車或公車的駕駛。在2003年有一篇針對糖尿病種類與車禍的相關性研究發表在糖尿病照護（Diabetes Care）的期刊上，研究者發現患有第1型糖尿病的駕駛發生車禍及低血糖事件的風險比第2型糖尿病患者來得高。有趣的是在這篇研究中還發現，第2型糖尿病患者不論是服用口服降血糖藥物或是施打胰島素治療，發生車禍的比率與正常控制組（非糖尿病患者）相當。患有第1型糖尿病的駕駛，發生低血糖的比率比第2型糖尿病的駕駛高，因此，沙烏地阿拉伯的學會還特別建議患有第1型糖尿病的駕駛，在行車前必須先檢測血糖，如果血糖值低於90毫克/百毫升，則不建議開車載客。另外，如果患有糖尿病的駕駛開車載客的距離屬於長程的範圍，建議駕駛每2個小時做一次血糖的監測。你已經接受胰島素治療好幾年，不過血糖尚未控制在理想範圍內，最好再重新檢視你的飲食狀態、運動習慣、及藥物處方的調整。雖然有時候會三餐不定時不定量，但是仍要注意一天中含醣食物攝取的總量及營養的均衡，建議你先做幾天的飲食紀錄後，再與營養師討論飲食種類的選擇與份量的調配。另外，胰島素的種類、施打的頻率、劑量的調整等等都會影響血糖的控制。例如選用速效胰島素比傳統的短效胰島素來得好，因為它的藥效快，注射完可以馬上用餐，而且由於藥效的持續時間較短，比較不會造成下一餐的餐前低血糖。一般在調整胰島素的劑量之前，最好先參考自我血糖監測的數值，這樣劑量的調整會比較精確。建議你在車上放台血糖機，隨時可以利用載客的空檔進行血糖的監測。你的工作肩負著客戶的安全，儘量要避免低血糖的發生，如果開車途中感覺到心悸、手抖、冒冷汗、視線模糊、頭暈、飢餓感等低血糖的症狀，必須立刻補充含糖食物以減少意外的發生。還有必須提醒你，胰島素放在車上必須避免陽光直接照射，而且要避免放在溫度過高的車內環境中，免得胰島素變質造成藥效減退。

糖尿病與我

對不起，媽。
我沒去做到三不五時，愛要及時這件事情。
我總是時時刻刻感到後悔不已。
若能再重來一次，我會陪著你面對糖尿病。
但已經來不及了，所以我已留下一輩子的遺憾……

筆名：純

2012年2月，那是我度過最冷的一個冬天，從心感受到的寒意。去年7月，我從大學畢業，回到了位在新竹的家；母親很開心的迎接我，畢竟我求學的四年來，為了省下交通費，回到家中的日子屈指可數，母親是想念我了。

我的母親是標準的三高患者，高血壓、高血脂又高血糖，但因為家計的關係，總是奔波於工作中，一天的睡眠時間不到5小時；她總是很省，連健康檢查的錢都捨不得花。為錢賣命的生活讓她疲憊的連吃藥都感到麻煩，因此本應該固定按時吃的藥，都是斷斷續續地在吃。

偶爾，遇到沒有打零工的日子，她總是在睡覺，我印象中的她，都是好像總睡不夠的樣子，因為疲憊一直都在她身上，睡醒了，就吃東西，貪吃又不忌口，但四肢卻越來越瘦。

回到家中的日子，因為自身的工作時間總與母親在家的時間錯開，故總是碰不到面，偶爾見面的那些談話，直到現在我依然忘不掉，總讓我感到難受。

發病前的那幾天母親對我說
「純，我覺得最近手都使不上力。」
「純，我覺得最近偶爾會看不到東西，看到的東西都蠻模糊的。」
「……純，我今天筆掉在地上，撿不起來。」

每當母親和我說這些話的時候，我總是勸她快去看醫生，但她總是口頭說好，或低頭不語，我知道她又捨不得花錢或花時間去看醫生了，但我卻沒有親自帶著她看醫生，這是我想起來就覺得最後悔的事情。

我的母親晚上兼了一份工作，在工廠替人丟垃圾，那天夜裡，她打電

話給我的妹妹，哭著說「妹妹，我提不動垃圾，妳來幫我好嗎？」這是事後我妹妹和我說的，當下我哭了，我似乎能感受到我母親害怕的是對她失去力氣的恐懼。

住院的那天，我母親騎車撞上停在路邊的卡車，她已經幾乎看不見路了；摩托車倒了，她怎麼也拉不起來，因為她也已經沒法控制雙手了；最後她倒下了，被送進了醫院腦中風加護病房，隨身包包裡裝著的是她剛領完還來不及吃的糖尿病藥丸，卻再也不需要吃了。

和她通的最後一次電話，也是她最後清醒的那段對話，再也來不及的那些話

「媽，妳回來後一定要按時吃藥，我去替妳買一個藥盒裝著，一定要吃喔。」

「媽，妳工作不要那麼辛苦了，我可以幫妳分擔的，回來後就好好休息好嗎？」

「媽，好好照顧身體，不要讓我們擔心了；沒有甚麼比妳身體更重要。」這篇文章注定不會是一篇溫暖的勵志文。

只是希望能讓我的痛，提醒大家不要再經歷一次我的遺憾。

我的母親做了糖尿病患者所不能做的所有事，所以最終她走了。我沒把許多徵兆放在心上，沒有主動去做許多我可以做的事情，所以我讓她走了。

那些我母親所經歷的苦痛，皆是糖尿病患者可能的併發症；誰都不想讓自己的親人、好友經歷這些，那就需要你與患者一起重視，有人支持著，就會少了許多遺憾。

現在我想起母親依然會哭，淚流不止，感覺喉中梗著淚，酸澀不已；然後透過因淚模糊的視線，感受母親失去視力的那種無力。

想起母親笑著說過「純，雖然我們很少膩在一起，但我們還是會關心彼此的吧！所以我常對我同事說，我很愛我女兒，我女兒也愛我。」

對不起，媽。

我沒去做到三不五時，愛要及時這件事情。

我總是時時刻刻感到後悔不已。

若能再重來一次，我會陪著你面對糖尿病。

但已經來不及了，所以我已留下一輩子的遺憾。

財團法人糖尿病關懷基金會
第二屆徵文比賽 三獎

糖尿病與我

糖尿病並非什麼可怕的疾病，
與糖尿病和平共處的不二法則就是多一點自律與保持恆心。
或許有點麻煩，可是人生哪一件事情不是如此呢？……

筆名：草

在我十四歲的某一天，因為酮酸中毒昏迷而被送往醫院，於加護病房搶救了三天之後，醫生拋下一句：「血糖八九百還能存活，真是奇蹟」，宣判了我從此之後的第1型 - 胰島素依賴型的糖尿病人生。

起初，對於血糖的控管總是戰戰兢兢，甚至還度過了一年免注射胰島素的蜜月期。但不知道從何時開始，我厭倦了定時定量、小心翼翼的飲食生活，逐漸融入一般「正常」青少年的飲食習慣，於是良好的糖化血色素

數字離我越來越遠，甚至在巴黎遊學期間，於美味法式甜點的陪伴下，我的糖化血色素更是衝過了11.7大關。這樣墮落、沉淪了數千個日子之後，有一天，我發現我懷孕了。

為了不讓公婆擔心，我套用婦產科醫師的話，告訴他們只要我血糖控制良好，寶寶不會有任何影響。承諾既出，我便要它成為事實。但是懷孕期間的血糖控制可是一點也不輕鬆，按照婦產科醫師的標準，平時空腹血糖得維持105，而飯後血糖則要求在

120以下。第一次聽到營養師頒佈這項規定時，我還覺得這純粹是烏托邦式的理想數據而已，沒想到和婦產科醫師會面之後，我才知道這是一個對於妊娠糖尿或者糖尿病患孕婦的既定血糖要求數值！不僅如此，糖化血色素必須維持在6以下，血糖不能高但是更不能低，因為低血糖容易造成胎兒弱智甚至死亡。這樣高規格的血糖控管對於長期慣於揮霍健康的我來說著實是一項極具挑戰的任務。但即便如此，我卻再也不能以任何藉口忽視病史近十年的糖尿病事實，此時此刻我的健康維繫著另一個生命的安危，如果連最基本的「保護」責任都做不到，我又憑什麼去談「母親」？

執行嚴格的血糖控管靠的就是「自律」與「恆心」。懷孕期間因無法靠大量的運動消耗血糖的濃度，胰島素的注射與飲食的方式遂成為影響血糖的大宗。在胰島素上，我將慣用九年的短效與中長效型胰島素換成餐前注射的筆針式極短效型胰島素，劑量的多寡也須仰賴頻測血糖一天約五到八測從而做評估與調整；至於飲食上，自然無法像大部分孕婦肆無忌憚、隨心所欲的大吃大喝，我請營養

師幫我設計一份屬於我的飲食清單，然後儘可能的遵循清單建議食用五餐。

懷孕的過程或許比別人辛苦一點，但在我抱到身重3238公克的健康寶寶之後，這一切都值得了。一位護士還感嘆的對我說：「全醫院新生兒就屬妳寶寶最健康，許多嬰兒不是因為母親高齡而導致問題多多，就是孕婦在懷孕期間大吃大喝而造成胎兒過重成為巨嬰。反倒像妳，雖然屬於高危險妊娠孕婦，卻也因為如此而更加小心謹慎，糖尿病似乎不全然是壞事...。」是呀，在我看到許多產婦因為懷孕期間的過度飲食導置身材走樣，我卻因為謹遵營養師教誨而能在產後一個半月順利瘦回原本體重，糖化血色素也因為懷孕期間的嚴格控管讓我至今都習慣控制在6左右。糖尿病並非什麼可怕的疾病，與糖尿病和平共處的不二法則就是多一點自律與保持恆心。或許有點麻煩，可是人生哪一件事情不是如此呢？

財團法人糖尿病關懷基金會
第二屆徵文比賽 佳作

糖尿病相關活動預告 (102.09~102.12)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
102.09.03(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	餐後高血糖、運動計畫、認識食物纖維	曾明河醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
102.09.06(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	糖尿病人眼病照護	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
102.09.07(六)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病病友會-牙齒保健篇	李靜茹護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.09.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	中秋節飲食	許惠琛營養師	(04)725-6166#81205
102.09.12(四)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病互動式衛教-運動篇	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.09.12(四)	10:00-11:00	曾良達診所	糖尿病視網膜病變及篩檢(限25名,請先報名)	葉雅純護理師	(05)233-3928
102.09.13(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	代謝症候群防治	鄧乃燕衛教師	(05)278-3865
102.09.14(六)	09:00-11:00	天主教耕莘醫院永和分院門診八樓大禮堂	甜辛家族活動	張嘉玲	(02)2928-6060#10246
102.09.14(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區4樓10樓大禮堂	糖尿病常見之泌尿道疾病	蘇瑞珍醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
102.09.14(四)	13:00-16:00	仁慈醫院地下室一樓	糖友輕鬆過中秋	蔡秀敏營養師	(03)599-3500#2164
102.09.17(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病-血糖自我監測	曾錦美衛教師	(05)278-3865
102.09.18(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	中秋飲食的健康蔬食	賴柏宏營養師	(05)278-3865
102.09.24(二)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病用藥注意事項	王麗瑛護理師	(02)2928-6060#10246
102.09.24(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病急慢性合併症-高/低血糖	高培真衛教師	(05)278-3865
102.09.24(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	糖尿病用藥須知	鐘素玲藥劑師	(04)725-6166#81205
102.09.26(四)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病互動式衛教-飲食篇	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.09.27(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院	糖尿病足部正確照護技巧	郭信萍衛教師	(02)2996-2121#1230
102.10.01(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病與菸、戒菸、認識維他命	曾明河醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
102.10.03(四)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院行政大樓樓會議室	糖尿病午餐的約會-午餐費50元	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.10.03(四)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病正確的運動觀念	呂莉君衛教師	(02)2928-6060#10246
102.10.08(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活向菸說不	卓美伶護理師	(04)725-6166#81205
102.10.10(四)	10:00-11:00	曾良達診所	預混型胰島素	曾良達醫師	(05)233-3929
102.10.11(五)	08:00-12:00	仁慈醫院一樓門診區	糖尿病人口腔保健	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
102.10.11(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病飲食的健康蔬食	吳曉君營養師	(05)278-3865
102.10.15(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病慢性合併症	李珈妮衛教師	(05)278-3865
102.10.22(二)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病血糖自我控制	王麗瑛護理師	(02)2928-6060#10246
102.10.22(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	慢性腎臟病飲食	洪可紘營養師	(04)725-6166#81205
102.10.25(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	代謝症候群防治	李惠敏衛教師	(05)278-3865
102.10.27(日)	07:00-18:00	新泰綜合醫院	戶外健康一日遊	衛教室主辦	(02)2996-2121#1230
102.10.30(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病之旅行小叮嚀	曾錦美衛教師	(05)278-3865
102.11.02(六)	08:30-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓1樓大廳	世界糖尿病日-健康篩檢總動員	吳明珠護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.11.05(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	代謝症候群的健康蔬食	陳幸慧營養師	(05)278-3865
102.11.05(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病與感染、足部照護、認識礦物質	曾明河醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
102.11.07(二)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病低血糖需知	呂莉君衛教師	(02)2928-6060#10246
102.11.08(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病-足部照護	高培真衛教師	(05)278-3865
102.11.08(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	世界糖尿病日宣導活動	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
102.11.09(六)	09:00-11:00	天主教耕莘醫院永和分院門診八樓大禮堂	甜辛家族活動	王麗瑛護理師	(02)2928-6060#10246
102.11.09(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區4樓10樓大禮堂	糖尿病人之冬令養生進補	藍玉芬營養師、蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
102.11.12(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	常見的眼睛病變與白內障	江美雲護理師	(04)725-6166#81205
102.11.13(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	代謝症候群防治	洪德豐衛教師	(05)278-3865
102.11.14(四)	10:00-11:00	曾良達診所	用藥安全	龔玉珍藥師	(05)233-3930
102.11.19(二)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病與高血壓	王麗瑛護理師	(02)2928-6060#10246
102.11.19(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病-血糖自我監測	李珈妮衛教師	(05)278-3865
102.11.26(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康吃火鍋	楊雅雯營養師	(04)725-6166#81205
102.12.03(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病與牙周病、口腔保健、保健食品大解析	曾明河醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
102.12.05(四)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	糖尿病合併症介紹	呂莉君衛教師	(02)2928-6060#10246
102.12.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活向菸說不	卓美伶護理師	(04)725-6166#81205
102.12.13(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	寶貝的雙足	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
102.12.13(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	代謝症候群防治	曾錦美衛教師	(05)278-3865
102.12.14(六)	08:30-11:30	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病病友會	李靜茹護理師	(04)2473-9595#20337,20340
102.12.14(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區4樓10樓大禮堂	糖尿病照護知識有獎徵答、糖尿病病友聯誼會	蘇瑞珍醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
102.12.18(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病急慢性合併症-高/低血糖	高培真衛教師	(05)278-3865
102.12.24(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病之旅行小叮嚀	李珈妮衛教師	(05)278-3865
102.12.24(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	糖尿病的腎臟保健	吳珮甄營養師	(04)725-6166#81205
102.12.24(四)	10:00-10:30	天主教耕莘醫院永和分院門診二樓內分泌科候診區	胰島素介紹	王麗瑛護理師	(02)2928-6060#10246
102.12.27(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院	分享健康面對人生新思維	黃麗珍衛教師	(02)2996-2121#1230
102.12.30(一)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院2樓代謝防治中心候診區	糖尿病飲食的健康蔬食	陳俞秀營養師	(05)278-3865
每週一	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病簡介		(03)328-1200#8821、2484
每週一	09:30-12:00	沈德昌診所	血糖及血壓篩檢、糖尿病人護理衛教	衛教護理師	(02)2703-5300
每週二	08:00-10:30 17:30-20:00	沈德昌診所	減重飲食、糖尿病營養諮詢	范曉君營養師 保健食品諮詢、糖尿病營養諮詢	(02)2703-5300
每週二	13:30-14:30	林口長庚	六大類食物、糖尿病飲食的一般原則及禁忌		(03)328-1200#8821、2484
第1,2,3週三	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重技巧	陳受君營養師	(05)233-3928
每週三	13:30-14:30	林口長庚	食物的代換、外食、應酬及節慶飲食		(03)328-1200#8821、2484
每月第1週 週三	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	劉麗雲護理師、陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
每週四	08:00-10:30	沈德昌診所	認識糖尿病、糖尿病護理的使用、認識口服降血糖藥及胰島素注射之注意事項、認識高/低血糖及慢性合併症之預防、糖尿病友之足部照顧、血糖自我監測、糖尿病友生病時之處理、糖尿病友運動、旅行時之注意事項	沈德昌醫師 衛教護理師 廖貞美藥師	(02)27035300
每週四	13:30-14:30	林口長庚	口服降血糖藥物、胰島素注射		(03)328-1200#8821、2484
每週五	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病急、慢性併發症、足部照顧及護理		(03)328-1200#8821、2484
每月第2週星期五	下午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	盧芝庭營養師	05-2333928
每週六	10:30-11:30	林口長庚	與醫師面對面討論		(03)328-1200#8821、2484
每月與數第二週星期六	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	盧芝庭營養師	(05)233-3928

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
102.05	
200,000	信義房屋仲介股份有限公司
50,000	厚生股份有限公司
15,000	吳揚勤榮
10,000	信歐國際貿易股份有限公司
6,000	劉先鳳
3,000	許志惠
2,000	王李瑞英、王茂森、郭林淑華、王家菊
1,500	林明娥
1,000	顧柯金葉、黃怡瓔、牟江榮子、不具名、陳明雄、宋美榮、林建德、不具名、莊天財、高珮珊、洪春霖、無名氏、洪敏生、彭惠鈺、葉桂梅
600	謝政宜、黃采薇
500	陳重琪、陳中義、呂宜燕、鄒克鸞、陳金輝、黃國宏、蘇奇雄、甘含笑、張幸安 解陳耀、蔣蓮香、黃啟銘、林仁興、王端玲、陳國清
300	黃靖傑、林張春 林瑤芳
200	侯淑敏、趙雅庭、林鈺蕙
100	劉安旂、蔡秀媛、沈靖雯

捐款金額	捐 款 人
102.06	
500,000	財團法人吳尊賢文教公益基金會
100,000	陳李美枝
50,000	厚生股份有限公司、周陳春蘭
10,000	逢茹茵、松巖糖尿病中心、信歐國際貿易股份有限公司
8,000	彭惠鈺
5,000	邵福材、陳進財
4,900	蔡世澤
2,000	黃燕珠、許吳靜枝、陳義文、袁賴秋錦、洪麗瑛、簡全基
1,500	鄭文成、林明娥
1,200	賴素蘭
1,000	黃怡瓔、柯清銘、林世昌、戴東原、徐正冠、蔡世澤、侯博文、吳亮宏、詹銀錡、鄭子明、曾博雅、王松祥、周俊吉、徐正群、鄭仁義、楊信男、李洸俊、不具名、不具名、潘辛上、陳正雄、許永福、田立偉、王麗華、莊天財、任秋東、陳宏吉、高珮珊、洪春霖

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19132482						金額 新台幣 (數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
	通訊欄(限與本次存款有關事項)															
收戶 款名		財團法人糖尿病關懷基金會														
寄 款 人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款														
姓名												主管：				
地 址	□□□-□□											經辦局收款戳				
電 話																

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
900	游婷竹
700	昀恩
500	范盛嶺、蕭萬火、連金桃、林正雄、朱月弟、林莊煌、陳永隆、王凱玲、洪睿妤、鄭紫婷、呂宜燕、陳中義、陳重琪、俞朝慶、高光明、吳榮松、林張圭、洪美智、黃啟銘、林仁興、王端玲、高光明、黃白彩蓮
300	謝碧珠、汪國祥、陳懿華、黃昭群、林張春 林瑀芳
200	王聰敏、藍義盛、賴美麗、侯淑敏、韓迎春、呂進興、廖泓宇、林鈺蕙、林玉惠、張彭早妹
100	蔡秀媛、沈靖雯
50	陳育生

捐款金額	捐 款 人
102.07	
50,000	厚生股份有限公司、陳福鳴
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、黃明秀、林淑麗、周介石
6,000	張坤來
4,900	戴東原
2,000	鄭子明、李洸俊
1,700	游婷竹
1,500	林明娥
1,161	彭新蓉
1,000	克糖對話、牟江榮子、蘇丁科、不具名、盧朝周、吳睿東、賴春梅、陳中義、莊天財、邱月桂、徐清潭、詹錕錡、彭惠鈺、張坤來、王麗霞、高珮珊、洪春霖、林淑惠
500	陳玉香、曾懷瑩、喻榮瑞、邱美惠、呂宜燕、陳玉釵、陳重琪、陳金輝、簡雅眉、蔣蓮香、黃啟銘、林仁興、王端玲
300	林張春 林瑀芳、簡月娥
250	胡燕琨
200	藍義盛、趙雅庭、林鈺蕙、林玉惠
100	沈靖雯、蔡秀媛

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；
抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。