

【健康營養補給站】糖尿病人運動飲食原則



糖尿病控制的金三角，飲食、運動、藥物，臺灣 2018 年糖尿病臨床照護指引中針對第 1 型及第 2 型兒童青少年及糖尿病前期患者運動提出的建議為每天至少 60 分鐘以上中等強度有氧運動，其中應包括每週 3 次高強度肌肉與骨骼強化運動（阻力運動）。成人糖尿病患者（包含第 1 型及第 2 型糖尿病病人），應該要避免長時間久坐，建議每週 150 分鐘以上中強度有氧運動，不要超過連續 2 天沒有運動；若沒有糖尿病相關併發症如視網膜病變等，建議每週 2~3 次阻力運動，2 次阻力運動至少間隔一天。老年糖尿病病人，建議每週從事 2~3 次能改善柔軟度、平衡感及肌耐力的運動，例如瑜珈、太極等。 有氧運動指的是跑步、快走、游泳騎腳踏車等，阻力運動如自由重量式訓練（用自己的身體做負重運動）或是器械式訓練（健身房的器械）或是彈力帶訓練。

運動前後到底需不需要補充食物呢？是需要看運動的時間、種類及強度來做調整的。第 2 型糖尿病人運動的時間點可在飯後 1 小時，比較不需要補充食物，並儘量不要空腹運動；運動前後可監測血糖是最好的，因可做為是否補充食物的參考。運動時應隨身攜帶含糖食物如葡萄糖包 15 公克或利樂包果汁 1 瓶（125 毫升）等，以備不時之需。第 1 型糖尿病人或胰島素注射的病人，運動時可能需要調整胰島素劑量及食物份量，依運動種類及時間來補充，食物補充原則可參考下表。建議糖尿病人運動前須監測血糖，再決定食物補充方式。

飲食補充的內容，建議在運動前 2 小時以低升糖指數的醣類食物為主，如鮭魚飯糰或三明治等；30 ~ 60 分鐘內的運動，可選擇較高升糖指數的醣類如調味乳。一份醣=15 公克醣，食物建議如香蕉 95 公克或無糖豆漿燕麥 200 毫升或鮮奶 1 瓶或燕麥餅乾 1 小包。運動時間長或運動前血糖較低，建議補充 2 份醣的食物，如三明治 1 個或地瓜 110 公克或御飯糰 1 個或玉米 1 根（260 公克）。

糖尿病人運動首重安全，運動前需先評估病人的身體及體能，看適合哪類型

的運動，運動前、中、後，須監測血糖及注意是否會發生低血糖。藥物或飲食的調整需依照個人的運動情況來做調整，如此才能動得好，且血糖穩定。

表一：第 1 型糖尿病人運動時飲食補充的原則

血糖 mg/dL	運動強度 / 碳水化合物補充		
<90 mg/dL	低/15 公克醣	中/30 公克醣	高/60 公克醣
90-150 mg/dL	低/不補充	中/15 公克醣	高/30 公克醣
150-250 mg/dL	低/不補充	中/不補充	高/15 公克醣
>250mg/dL	不建議運動		

營養室營養師 彭惠鈺

NTUHF