

#### 四、參考文獻

蔡明諺(2020) · 糖尿病腎病變的中醫輔助治療

· 健康世界 , 528 , 30-31 。

陳稼洛、陳舒驛(2020) · 糖尿病可以搭配看中

醫 · 彰基醫療健康防治季刊 , 41 , 16-18 。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

中醫

# 糖尿病保健



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21\*29. 7cm 2025. 02印製 2023. 04修訂 HA-8-0020(3)



義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP

糖尿病在中醫證型中屬“消渴”之範疇，典型表現為：渴而多飲、易飢多食、多尿及體重減輕等為典型表現，經中醫調理脾胃消化機能，使血液裡多的葡萄糖，被人體再吸收利用，達到調降血糖效果，於臨床症狀或血糖控制均可獲得良好改善。

生活起居若不注意控制飲食，亦將伴隨其他併發症產生，如：高血脂症、冠心病、動脈硬化症及眼睛、腎臟、血管、神經等病變，因此，糖尿病治療的目標不僅是降低血糖數值，更需要進一步改善血液循環、代謝異常、降低血脂值及改善糖化血色素值，方能避免日後的併發症。

## 一、糖尿病類型

現代醫學將糖尿病分為兩大類：依賴胰島素和非依賴胰島素型，目前以非依賴胰島素糖尿病為最多，而中醫又將糖尿病分為：

(一)氣陰兩虛型

(二)陰虛火旺型

(三)陰陽兩虛型

(四)氣虛血瘀型

(五)燥熱入血型等

其中以氣陰兩虛型為最多。

## 二、日常生活運動與保健

(一)養成運動的好習慣，維持每週3至5次，每次30分鐘，運動方式以慢跑及散步等有氧運動為宜。

(二)不要空腹運動，可於運動前監測血糖，另應攜帶葡萄糖塊、餅乾等食物，以防低血糖發生。

(三)自我監測血糖以達到血糖最佳控制及避免併發症發生。

## 三、飲食原則

(一)定時定量：食物的份量與用餐時間應固定。

(二)均衡攝取食物：奶類、蔬菜類、五穀根莖澱粉類、蛋、豆、魚、肉類、水果及油脂類。

(三)多食纖維高的食物：如燕麥、糙米、五穀雜糧等。

(四)多喝水：因患者體內易出現血液濃縮狀態，多飲用溫熱開水能夠避免此現象，若長期喝冰水，容易導致氣機失常，造成腸胃機能不佳。

(五)取用食物時細嚼慢嚥，吃太快會增加腸胃負擔，且容易造成胰島素分泌失調，對胰臟維持血糖恆定功能有不利影響。

(六)食物忌用烤、炸、油炒及勾芡方式，因食物容易變質增加身體負擔；且熱量高易使體內火氣增加，血糖控制更加困難，應多選用水煮、清蒸、涼拌、清燉、滷等低油烹調方式。

(七)忌食酒類及過多麵食：酒類易造成肝臟及胰臟發炎，干擾糖分在體內代謝，過多麵食類，如：麵包、饅頭、包子、麵條、油條、餅乾等，易造成體內高血糖狀態，使血糖控制更不穩定，因此，以上兩者皆應嚴格禁食。