

## 破解病人的飲食密碼

### Simple Tips to Prevent Blood Sugar Fluctuations.

歐蘊寧

三軍總醫院營養部營養師

糖尿病病人想要控制好血糖，除了均衡的飲食、適度的運動與正確的服藥外，自我血糖監測也是相當重要的。但傳統利用指尖採血監測血糖所造成的不便，讓多數糖尿病病人常因各種原因無法監測血糖，隨著科技的進步目前可利用連續血糖監測系統，讓醫療團隊以及病人知道血糖變化的趨勢，避免發生低血糖或高血糖的風險。即時版的血糖監測儀，除了知道當下血糖值，還可預測未來 1 小時內血糖的變化，當有低血糖警示，病患可以立即做處理。

本課程簡介如何利用即時連續血糖監測系統，針對飲食造成血糖變化做適當的處理，讓病人更了解自己在飲食上的問題，同時讓病人自己學習哪些食物容易導致較大的血糖變異度，所以目前在糖尿病營養治療的指引都以個別化為目標，因為每一個人都有屬於自己的糖型。如此，使糖尿病病人在飲食計劃上更有彈性，增進病人對飲食的遵從性，以利血糖控制減少併發症的發生，提高病人生活品質。