

糖尿病预防

健康生活指南



2 型糖尿病是什么？

2 型糖尿病是一种疾病，会使血液中的糖分含量高于正常值。

糖尿病前期是什么？

当血糖水平高于正常值，但并不足以确诊为 2 型糖尿病时，便会发生糖尿病前期。有证据表明，一些生活方式的改变，可以预防或延缓 2 型糖尿病。这些改变包括：

- 合理饮食
- 积极运动
- 如有需要，则进行减肥

本手册会帮您养成好的习惯，预防或延缓 2 型糖尿病。手册亦为您提供切实的建议，提升日常习惯，获得健康生活。这里包含四个部分。

1	健康饮食.....	05
2	健康运动.....	15
3	健康生活改变.....	20
4	健康的体重.....	24

对于本手册的任何部分，若有不理解的地方，请咨询医生、从业护士、饮食学家或其他可信的健康专业人士。我们在一些比较难的地方，加注了‘咨询’的字样。

咨询

了解您的风险

处于糖尿病前期的人士，患上 2 型糖尿病、心脏病和中风的风险较高。若您有以下情况，则有糖尿病前期的风险：

- 超重
- 45岁或以上
- 有患 2 型糖尿病的父母、兄弟姐妹
- 运动较少并有久坐
- 是高风险的族裔，如：
 - 南亚
 - 非洲黑裔
 - 非洲加勒比裔
 - 南美或中美洲裔
- 曾患妊娠糖尿病（怀孕期间的糖尿病）。

若您认为自己有患病的风险，则与医生或从业护士交谈。

一种叫做 HbA1c 的简单血液测试，可确认您是否患有糖尿病或糖尿病前期。这种测试可以每年进行一次，检视自己的风险。以下表格包含了血检结果的解释。

HbA1c 测试数字	数字的含义
42 以下	并无糖尿病
42-47	您有糖尿病前期
48 或以上	您有 2 型糖尿病

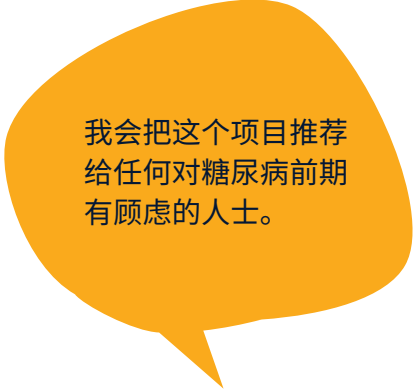


帮助和支持

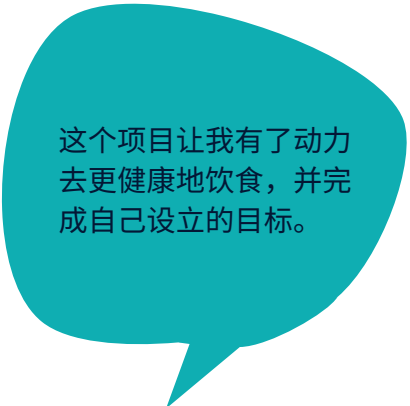
可获得的支持有很多。

若有需要，则与可信的健康专家交谈，寻求帮助。国家糖尿病预防项目（National Diabetes Prevention Programme）可提供 12 个月的支持，帮您改变行为 and 生活方式，降低糖尿病的风险。您可能有资格参加，请与医生讨论转介事宜。

以下是一些曾经参加过的人士的看法：



我会把这个项目推荐给任何对糖尿病前期有顾虑的人士。



这个项目让我有了动力去更健康地饮食，并完成自己设立的目标。

请切记！千里之行，始于足下

可在 www.hse.ie/pre-diabetes 查询更多信息，本手册的背面也可以找到进一步的支持。

计划怀孕

若有以下情况，应该做什么：

- 有糖尿病前期，并正在准备怀孕
- 以前患过妊娠糖尿病。

与医生交谈

怀孕之前，请医生或从业护士为您进行血液检测，确认是否有患 2 型糖尿病。

服用叶酸

至少在怀孕前的 3 个月，开始每天服用 400ug 的叶酸。若需要更大剂量（5mg）的叶酸处方，则应该与医生交谈。

若您有糖尿病前期，则请告知医院

怀孕时，立即把患有糖尿病前期这一情况，告知妇产医院。他们会帮您应对怀孕时的糖尿病前期状况。



为降低 2 型糖尿病的风险，请选择营养和健康的食物。规律饮食，并平衡各种食物。食用多种多样的：

- 蔬菜
- 水果
- 全谷物
- 低脂奶制品
- 瘦肉
- 油性鱼类
- 坚果
- 瓜子
- 健康的油，如橄榄油和菜籽油

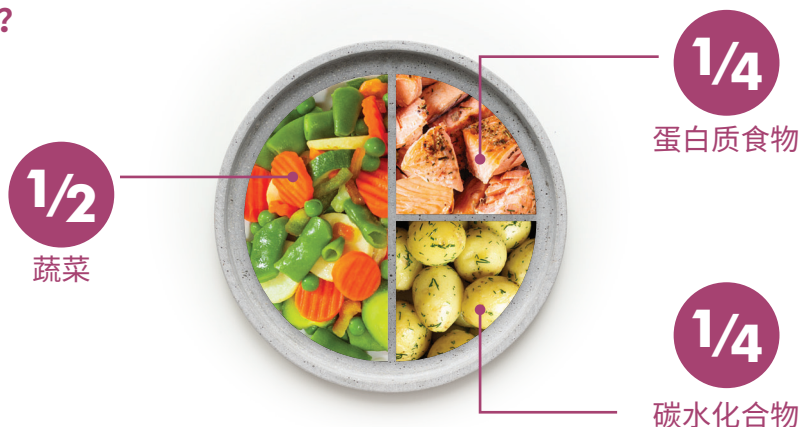
固定时间饮食，以便：

- 促进新陈代谢（这是身体从食物中获取能量的方式）
- 为身体提供稳定的能量流动
- 帮助减少过度饮食
- 帮助长期减肥

平衡的饮食结构包括：

- 碳水化合物
- 蛋白质
- 脂肪
- 维生素和矿物质

健康的饮食结构是什么样子的？



碳水化合物为什么重要？

碳水化合物的食物，会影响血液中的糖分水平。碳水化合物存在于以下食物：

淀粉类食物	含有天然糖分的食物	含有添加糖分的食物
面包、烤饼	水果	碳酸饮料
麦片、古斯米	牛奶	蛋糕
意面、米饭、土豆	酸奶	甜点、巧克力

选择高纤维的淀粉类食物，以及含有天然糖的食物。减少含有添加糖分的食物。您可能需要减少巧克力的摄入量，帮助控制血糖。

有关‘低碳水’饮食，即低碳水化合物的饮食

研究表明，较低的碳水化合物饮食，可以改善 1 型和 2 型糖尿病患者的血糖水平。对于有 2 型糖尿病风险的人士，这一饮食的益处有待进一步的研究。保持低碳水的饮食结构可能会比较困难，而获得身体所需的全部纤维和其他营养物质，则更困难。

若希望进行低碳水饮食，可从 CORU 注册营养师那里获得建议和支持。（CORU 是对健康和社会护理专家进行监管的机构。）

咨询

纤维

高纤维的食物可帮助消化，也能预防便秘。同时，这些食物含有大量的维生素，可能会有助于降低胆固醇和血糖的水平。高纤维的碳水化合物可以为身体的高效运作提供最好的能量来源。纤维存在于以下食物中：

- 全谷物的麦片
- 全谷物面包和糙面面包
- 燕麦
- 水果
- 蔬菜
- 瓜子
- 坚果
- 豆类
- 豌豆
- 小扁豆
- 鹰嘴豆

我们需要的纤维量，取决于：

- 年龄
- 性别
- 运动量

健康饮食的最佳贴士

- 每顿午餐和晚餐中，都食用蔬菜或沙拉。
- 选用更多的绿色蔬菜，如卷心菜、甘蓝、菠菜、生菜。
- 每天食用水果，次数多达三次。
- 选用全谷物的大米和意面，并保持推荐的份量。
- 避免加糖的饮料。



包含优质蛋白

在餐食中食用优质蛋白，有助于获得更长久的饱腹感。这对肌肉的健康也很重要。

把目标定为每天 2 顿优质蛋白，如：

- 瘦肉
- 蛋
- 禽类
- 豆类
- 鱼
- 坚果



减少食用加工肉类，如：香肠、火腿、萨拉米、培根、热狗和意大利腊肠。

65岁以上的人士每日需要 2-3 顿优质蛋白。

包含健康的脂肪

请切记，所有脂肪的卡路里都比较高，食用量要小。

不饱和脂肪可提供重要的维生素和矿物质，可帮助我们更长久地感到饱腹，也可以改善心脏健康。以下食物含有这种脂肪：

- 油性鱼类，如三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼
- 橄榄油或菜籽油
- 牛油果
- 坚果和瓜子

减少饱和脂肪，如黄油、奶油及肉类上可见的肥肉。

相反，少量食用更健康的不饱和脂肪，如橄榄油或菜籽油。

少吃加工食品

加工食品常常含有较高的添加糖分、脂肪和盐分，并且营养价值较低。请更多地选择加工较少的食物。

例如，选择全谷物的饼干和面包，而不是白面的饼干、面包或脆饼。

食用完整的土豆，而不是薯条、华夫饼、薯片、土豆派。

食用天然形态的芝士，而不是芝士条、芝士抹酱、或芝士蘸酱。

食用天然的酸奶，而不是加糖处理后的酸奶。



有关食用份量和健康饮食的更多信息，请访问
www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

咨询

与 CORU 注册营养师交谈，获得进一步支持。

糖分的替代品

高糖分	推荐的低糖替代品
糖、糖浆、蜂蜜	使用更少的糖分，或用人工甜味剂，如： <ul style="list-style-type: none"> • Candarel • Splenda • Natrena
果酱、柑橘酱	选择标有‘低糖’（reduced sugar）或‘无附加糖分’（no added sugar）的果酱和柑橘酱
裹有糖衣或蜂蜜的早餐麦片，如： <ul style="list-style-type: none"> • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut • Cornflakes 	高纤维的麦片，如： <ul style="list-style-type: none"> • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • 基于燕麦的麦片，例如粥 <p>请切记，食用的份量很重要！</p>
软饮料 <ul style="list-style-type: none"> • 可乐 • 雪碧 • 芬达 • Squash 柠檬苏打 	水是最好的选择 或者选择少糖或无糖的饮料 - ‘diet’, ‘light’, ‘slim line’, ‘reduced sugar’, ‘sugar free’, 如： <ul style="list-style-type: none"> • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson’s Special R

脂肪的选择

高脂肪	脂肪更低或更健康的选择
混合蔬菜油 橄榄油 菜籽油 葵花油	选择更健康的类别，并使用非常少量 如橄榄油、菜籽油
黄油 猪油 人造黄油	脂肪更低的选择，如： <ul style="list-style-type: none"> • Golden Olive • Flora Light • Low Low
薯条 烤土豆 炒米或炒面 炒面包	煮土豆 烤土豆 土豆泥（无添加黄油或 人造黄油） 白米饭 煮意面 煮面条
全脂的硬、软或奶油芝士	低脂切达干酪 农家干酪 Brie Feta Mozzarella Camembert

食物购买的最佳贴士

计划餐食

根据一星期的计划，制定列表。

制定列表

在购物篮里加入列表之外的食物时，停下来想一想。

饥饿时不要去购物

饥饿时购物，可以导致冲动消费，以及购买我们可能非常想吃的食品。

阅读食品标签

这可以帮助您做出更健康的选择。

有关食品标签的更多信息，请访问：

www.irisheart.ie/publications/food-shopping-card



我们为什么要吃东西？

我们吃东西的原因有很多。在饥饿时会吃东西，而有时也会在感到劳累、无聊的情况下，吃东西来放松身心或进行社交活动。这种情况下，改变生活习惯就会变得比较难。理解我们为何及何时会吃东西，有助于做出更健康的饮食选择。

专心饮食

专心饮食的意思是，放缓饮食的速度，把注意力放在饮食上面，并避免分心。更专心地饮食，可让我们享受食物，有助于意识到自己什么时候感到饥饿、什么时候感到饱腹。

饥饿度



进食时意识到自己的饥饿或饱腹感，会是控制食量的重要一步。把目标定在绿色阶段（3-6级）。

留意任何可使您感到太撑的习惯。一旦留意到这些习惯，就可以开始逐步做出改变。

若您有肥胖症，则食欲荷尔蒙将饥饿或饱腹感告知身体的难度可能较大。您感受饥饿或饱腹的方式，可能与其他人有所不同。

专心饮食的小贴士

- 留意自己是否进食较快，放缓进食速度。
- 若在每一口进食后，都放下刀叉，则可以帮助您放缓进食。
- 饮食的时候，避免分心的事情，如看电视或玩手机。
- 倾听身体的呼唤，留意自己什么时候饱腹。

进食时留意所有的感官：

- 质地
- 气味
- 声音
- 感受

享受食物

- 享受健康餐食的购物和烹饪体验。
- 食用可提升心情的食物时，尽情享受。
- 享受与家人和朋友分享餐食的社交方面。



保持运动，是延缓或预防 2 型糖尿病的最好方法之一。处于活跃状态的肌肉，会消耗更多的糖分。保持运动，对健康的其他好处包括：

- 降低血压
- 改善胆固醇水平
- 改善睡眠
- 应对压力
- 控制体重
- 提升身体健康



类型：不同的运动类型为：

有氧	强健肌肉	柔韧性及平衡性
 <ul style="list-style-type: none"> • 快步行走 • 园艺 • 跳舞 • 游泳 • 爬楼梯 	 <ul style="list-style-type: none"> • 提举重物 • 携带购物杂货 • 使用弹力带 • 体重训练，如深蹲和弓箭步 	 <ul style="list-style-type: none"> • 太极 • 瑜伽 • 皮拉提斯 • 在家里做拉伸运动

- 如果进行多种多样的运动，效果会最好，因为每种活动都有不同的益处。
- 运动的多样性有助于降低枯燥感和受伤的风险。
- 进行喜欢的运动，也会更容易开始和坚持下去。
- 在第 18 和 19 页，找到自己喜欢的内容，并尝试当中的训练。

2 健康运动

我应该做多少呢？

- 以自己的感觉为准。
- 任何程度的锻炼都会有利健康。
- 把目标定在每周五天（或更多），每天 30 分钟。
- 努力包含 2 天的强健肌肉运动。
- 可以从任何级别的运动开始 -- 定期锻炼，逐步增加！

任何程度的运动都聊胜于无

减少坐着的时候，在可以站立时就起身
把坐着的时间分散开来

我的运动强度应该为多大？



把目标定在有点呼吸急促、但仍可以说出几个单词的状态

从低级开始
慢慢来
倾听身体的呼唤
若需要停下来，
则停下来

减少坐着的时间

- 留意自己做了多久。
- 每 30 分钟就起身站立。

2 健康运动

增加运动

- 周期性的运动有助于控制血糖。
- 千里之行，始于足下。
- 请记住 - 失败和遇到障碍都很正常。
- 如果可以，则重新再来。

有些事情可以帮助自己增加运动

家里



减少看屏幕的时间
间歇性休息，进行运动
做家务活

上下班



把车停在与目的地有一段距离的地方
在可能的情况下，走路或骑车

工作和上学



间歇性休息，进行运动
走楼梯
使用可以站着工作的桌子
午餐时间去散个步

闲暇



散步
游泳
跳舞
享受活跃的假日

2 健康运动

若您已经有所运动：

- 努力保持下去，并尝试多种运动类型。
- 建立起规律后，就可以进一步发展下去。
- 用舒适的速度，建立起运动习惯来。
- 把重点放在喜欢的运动上！

若有任何顾虑，则与理疗师或保健专家交谈。

咨询

体重与阻力训练



踮起脚尖



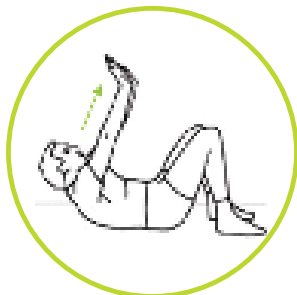
向后踢腿



原地抬腿



站起身/坐下



向上伸展



侧向抬腿

2 健康运动



靠墙俯卧撑



前弓步



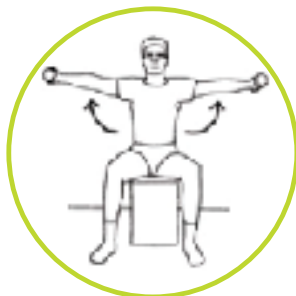
肘部伸展



手臂上抬



弯曲和伸展



坐位展臂




- 努力建立 1 分钟的运动习惯。
- 用自己舒适的速度进行运动。
- 把注意力放在享受运动上面！
- 若感觉可以，则增加运动量。



为改变做计划

- 做计划，是成功的秘诀
- 停下来，花时间想想，什么方法会对自己有效
- 从一个细小的改变开始，去尝试一番！
- 尽量把计划定得具体而可行
- 若有需要，则寻求支援

以下是一些例子：

还可以 	更好 	最好 
我会大幅增加步行。	从下周开始，我会步行上班。	从下周开始，我会在星期三和星期五，步行上班。10 个星期之后，看看情况。
我会食用更多的蔬菜。	我会在晚餐中食用更多的蔬菜。	我会买一些冷冻的豌豆和甜玉米，并至少在星期二和星期四，把它们加入晚餐中食用。我会在厨房的日历上，标注出食用这些食物的日子。10 个星期之后，看看情况。

以下情况，人们会更好地达成目标：

- 制定计划
- 定期检视计划
- 监督进展

定计划时，请考虑：

- 这些改变会有什么帮助
- 当中可能会有什么障碍

您可能想考虑的其他改变

压力

压力是生活中的正常现象 - 每个人都会时不时地感到压力。压力有很多起因和标志。有压力时，了解自己的感受会很有帮助。

原因

精神压力通常是对心理、身体或情感压力的反应。压力的原因、表现和应对方法会因人而异。

表现

- 心率或呼吸加快
- 比通常更多或更少饮食
- 比通常更多饮酒或吸烟
- 易怒、健忘或难以集中注意力

可缓解的方法（请选择适合自己的方法）

- 保持良好的睡眠规律
- 进行散步
- 园艺
- 去室外做些其他事情
- 听音乐
- 读一本书
- 艺术和手工
- DIY（在家动手制作东西）
- 留意呼吸
- 冥想

家人和朋友

若有需要，则向家人或朋友寻求帮助。

与专业人士交谈

有时，我们会需要专业人士的帮助，因此请与医生交谈，寻求支持。更多信息，参见 www2.hse.ie/mental-health。

吸烟

若您吸烟，则可获得戒烟支持

www.quit.ie

全国戒烟热线 1850 201 203

退出

我们可以提供帮助

酒精

酒精过度，可增加严重疾病的风险。

若过度饮酒：

- 努力达到每周 2-3 天不饮酒。
- 努力保持在低风险饮酒指引以下。

每周低风险饮酒指引

男士

少于 17 杯标准饮料
一个星期的饮酒量在 170g
以下



女士

少于 11 杯标准饮料
一个星期的饮酒量在 110g
以下



一杯标准饮料的例子：

饮品	1 杯标准饮料相当于
啤酒、麦芽酒、黑啤	½ 品脱
西打	½ 品脱
葡萄酒	100mls (小杯)
烈酒	35mls (酒吧的杯)
预调酒	275ml 瓶

更多信息，参见：

www.askaboutalcohol.ie

HSE 酒精帮助热线 1800 459 459

睡眠

安宁、不受干扰的睡眠对健康很重要。大多数人需要每晚 7-8 小时的睡眠。

可帮助睡眠的事项：

- 白天保持活跃，但避免在睡前进行剧烈的运动
- 不要在过度饥饿或过度饱腹的情况下入睡
- 建立睡眠规律，并准备舒适的床
- 黑暗的房间，舒适的温度
- 避免在睡前看手机、电脑、电视或任何屏幕

跟踪记录

- 跟踪记录有助于保持动力
- 跟踪记录可以帮助我们看到进展
- 可记录健康的任何方面，如饮食、运动、睡眠和压力



用以下方式记录：

饮食记录

今天饮用和食用了什么？

在进食前和进食后，我的饥饿程度是什么？

在那里吃的饭？

当时在做什么？

当时的感受是什么？

运动记录

进行了什么类型的运动？

步行了多少分钟？

计步器、手机或智能手表上，显示我走了多少步？

睡眠和压力记录

记录睡眠时间。

记录看电子屏幕的时间。

留意醒来后精神充沛的时候。

（用日志）写下感受。

留意压力，而若有可能，采取措施舒缓压力。

拥有并保持健康的体重，可帮助延缓或预防 2 型糖尿病。

健康的体重是什么？

健康的体重，是在保持良好饮食和积极运动的情况下能达到的最佳体重。健康的体重不仅仅是体重秤上的数字。骨头、肌肉和脂肪，都构成了您在体重秤上看到的数字。健康而均衡的脂肪和肌肉，对健康十分重要。

可以做什么？

了解您的体重

每周测量体重一次，但不要更频繁地测量。这有助于提早留意体重增加，以及设定健康饮食和健康活动的目标。体重可能会每天波动（高达 1-2 公斤），因此要注意整体趋势，而不是每天的体重变化。

设定可行的体重目标

可行的体重目标，是在以下情况下，仍然能达到和保持的体重：

- 良好饮食
- 积极运动
- 感受良好

减重目标因人而异。

对于一些人士，减掉 5-7% 的体重，可以帮助改善血糖水平。例如，若男子 Colm 的体重为 100kg（16 stone），那么减重 5% 则是指减掉 5kg（11 lb）。若 Colm 保持这一减重，则有助降低他患上 2 型糖尿病的风险。



贴士：

我们是如何为Colm计算出5%的减重百分比的。
是用了一台计算器！

一石等于6.4千克。

要知道Colm的体重是多少千克，我们需要：

1. 将他的体重（以石为单位）乘以6.4，所以我们计算 16×6.4 。
2. 得出计算结果。结果是102.4千克。
3. 计算102.4千克的5%。为此，先将5除以100，然后乘以102.4。
答案是5.1千克。

咨询



另一个例子，这次我们用Jessica，比如她想减掉7%的体重：

Jessica的体重大约是18石。她想减重7%。她想计算这7%是多少千克。
要计算这个结果，她需要：

1. 将18乘以6.4。
2. 结果是115.2千克。
3. 计算115.2的7%。为此，她将7除以100，再乘以115.2。计算结果是，
她需要减重8.1千克。

若减重是您的目标之一，请计算您减重 5% 是多少

保持现在的体重

对一些人士，保持体重稳定，避免增重，可能是最好的状态。

咨询

向专业人士咨询建议

与医生、护士或 CORU 注册营养师交谈，进一步了解自己的风险，并讨论最适合的体重是多少。

理解健康结果

您的医生、从业护士和糖尿病预防团队，会与您一同合作，决定适宜的措施。

他们可能会与您讨论 BMI 指数、腰围（即腰部周围的宽度）和血液检测结果。

您的目标高低，视乎年龄和病史情况。



您的健康检测结果

咨询

了解自己的健康检测结果，可有助于管理风险、检查进度，并有助做出有益的改变。

您可能希望使用背面的表格记录和跟踪自己的健康结果。

请让医生把结果分享给您。

健康检测结果	标注	日期	日期	日期
空腹血糖 (mmol/l) 在某个特定时间 点，您血液里糖分 的含量。	健康水平为 6.1 以下			
HbA1c (mmol/mol)	参见第 2 页			
体重 (kg 或 Stone)	参见第 24 页			
身高 (cm 或 inches)	用来计算 BMI			
BMI (kg/m ²)	参见第 26 页			
腰围 (cm)	参见第 26 页			
胆固醇总量 (mmol/l)	健康水平为 4.5 以下			
LDL 胆固醇 (mmol/l)	小于或等于 2.6			
HDL 胆固醇 (mmol/l)	男士的目标应为 大于或等于 1.0 女士的目标应为 大于或等于 1.3			
三酸甘油酯 (mmol/l)	目标为小于或等 于 1.7			

帮助和支持

糖尿病和糖尿病前期

HSE 糖尿病信息 HSE 热线 **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Diabetes Ireland 热线 **01-8428118** | www.diabetes.ie

合理饮食

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

积极运动

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

减重和肥胖症支持

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

查询国家注册营养师

如欲查询国家注册营养师，请访问 www.indi.ie，或联系医生，由医生转介至 HSE CORU 注册营养师

打印日期 2023年12月

免责声明

本手册由慢性病综合护理计划的糖尿病自我管理教育与支持团队开发并制作。其内容是基于现有的证据而制作，在出版时我们已尽力确保其准确性。使用此信息时，请结合您的医疗团队的指导。

致谢

感谢以下团队对本手册开发的支持与贡献：

HSE社区专业团队的营养师。

INDI 糖尿病兴趣小组的营养师。

产科医院营养师小组。

位于都柏林Loughlinstown的圣科鲁姆基尔医院（St. Columcille's Hospital）肥胖管理中心的物理治疗团队。

爱尔兰糖尿病协会的多学科团队。

参与糖尿病预防项目的人士。

