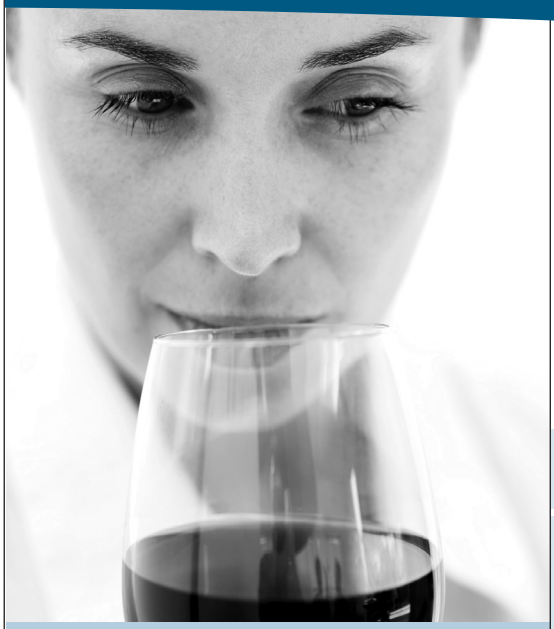
飲酒與糖尿病

Alcohol + diabetes

Canadian Diabetes Association

Traditional Chinese



一般來說，不必爲有糖尿病而避免飲酒。

如果是下列情況，您不應該飲酒：

- 懷孕或準備懷孕
- 哺乳期間
- 個人或家庭有飲酒問題的病史
- 正計劃開車或進行需要集中注意力或技能的活動
- 正服用某種藥物。請向藥劑師諮詢您的藥物及其與酒精的影響

在決定飲酒與否之前,不妨解答以下問題:

	是	否
1 我的糖尿病控制得好嗎?	☐	☐
2 我沒有那些因酒精而會令病情惡化的病嗎? 例如胰腺或眼睛疾病、高血壓或高甘油三酸酯、肝臟問題、神經損害或中風?	☐	☐
3 我知道如何預防和治療低血糖嗎?	☐	☐

- **如果對以上任何問題回答『否』**，在飲酒之前你應該諮詢糖尿病教育者或醫療專業人士。
- **如果對以上所有問題回答『是』**，你可以適量飲酒。適量飲酒限制為
  女性 - 每天2杯標準飲料或每週少於10杯飲料
  男性 - 每天3杯標準飲料或每週少於15杯飲料
  這項建議也適用於非糖尿病患者。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

酒精對健康的風險

你可能聽聞酒精對身體有某些益處。不過, 任何的飲酒習慣都可能對身體有害。健康飲食, 保持活躍, 和不吸煙, 才是經過證明和有改善持身體健康的方法。

加拿大糖尿病協會的臨床護理指引建議:

- 使用胰島素或刺激胰島素分泌藥物的病人，飲用含酒精飲料後，要留意在二十四小時內，可能會出現的「遲發低血糖」現象。
- 一型糖尿病患者，如果在前一天晚餐後的2－3小時內飲酒，當心可能會有早上低血糖的危險。
- 飲用含酒精飲料，女士每天不超過2份，一星期不超過10份; 男士每天不超過3份，一星期不超過15份。
- 糖尿病患者應與醫護團隊商討有關飲用酒精飲料的問題。

糖尿病患者的風險:

酒精可以:

- 影響判斷力
- 攝取額外的熱量，過量飲用可能會導致體重增加
- 使血壓和甘油三酸酯升高
- 損害您的肝臟和神經, 包括大腦和性器官
- 導致胰臟炎
- 使身體脫水，這對高血糖的人仕非常危險
- 使眼睛疾病進一步惡化

特別是年輕人, 飲酒:

- 會引致酗酒
- 與急劇增加受傷和死亡有關

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

服用胰島素和某些糖尿病藥物的病人
請採取以下列出的步驟，減少因飲酒而導致低血糖的危險：

飲酒之前

正常進餐, 定時服藥，並且檢查血糖水平（攜帶血糖測試機）。

- 經常攜帶低血糖的治療食物（例如三片葡萄糖片或3/4杯普通汽水或六粒Life Savers®糖果）。
- 無論身在何處，請確保與您在一起的人知道您的低血糖徵兆和症狀，以及如何治療低血糖。
- 請注意，如果體內有酒精，治療低血糖的高血糖素(glucagon)將不會發揮功效，因此，如果您暈倒，請確保有人知道叫救護車的必要。
- 佩戴糖尿病識別物，如MedicAlert® 手鐲或項鏈。

飲酒期間

- 喝酒時吃高碳水化合物的食物。 例如:

  _____

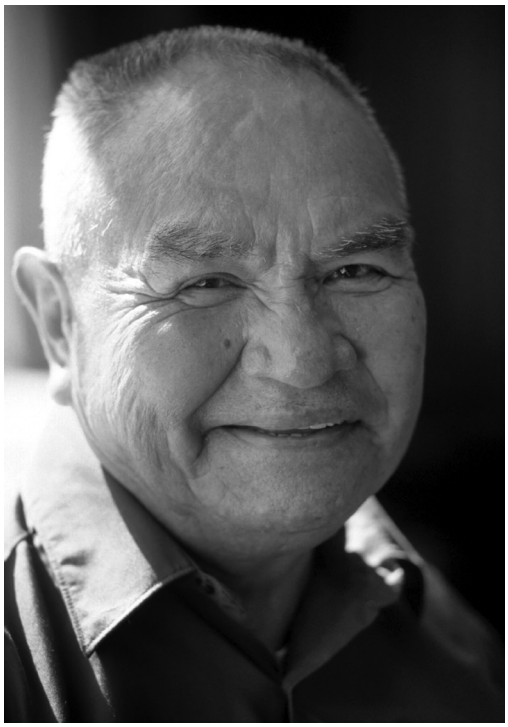
  _____

  _____

- 如果做運動，額外多吃些高碳水化合物的食物。
- 經常為自己倒酒。放少些酒，並且混合無糖飲料來稀釋酒精。
- 慢慢飲酒。第二杯喝不含酒精的飲料。

飲酒之後

- 告訴一位可信賴的人，你已經喝酒，他們應該觀察你是否有低血糖的症狀。(例如:_____)
- 睡前檢查血糖。如果您的血糖低於平常水平，吃一份含碳水化合物的小食。
- 設定鬧鐘，或者請一位可信賴的人在夜間和清晨叫醒您 – 遲發低血糖在飲酒後的24小時內可能隨時會發生。
- 第二天按時起床，正常吃飯、服藥或胰島素。錯過服用藥物或胰島素可能會導致高血糖、高酮(ketones)和糖尿病酮酸中毒(diabetic ketoacidosis, DKA)



© Fred Cattroll

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

Canadian Diabetes Association
diabetes.ca | 1-800 BANTING

什麼是一杯「標準份量的酒」？

一杯標準份量的酒（13.6克的酒精）：

啤酒：
360毫升（12流體安士）的普通啤酒（5%的酒精）

烈酒
45毫升（1.5流體安士）的烈酒（40%的酒精）

葡萄酒
150毫升（5流體安士）的葡萄酒（12%的酒精）

注意：如果您有計算碳水化合物的數量，切勿把酒精飲品中的碳水化合物計算在胰島素的劑量之中。

一些常見酒精飲料和混合飲料中的碳水化合物和卡路里含量
(所列數量僅作一般指南）

飲料		標準份量	熱量（卡路里）	碳水化合物（克）
啤酒：	普通	341毫升（12液體安士）	147	12
	淡味	341毫升（12液體安士）	99	5
	非酒精*	355毫升（~12液體安士）	50-80	11-17
	低碳水化合物*	341毫升（12液體安士）	92	3
烈酒：		45毫升（1.5液體安士）	98	0
烈酒和甜酒：		45毫升（1.5液體安士）	155-190	10-25
葡萄酒：	普通	150毫升（5液體安士）	123-127	1-4
	餐後甜酒	150毫升（5液體安士）	232	23
	非酒精	150毫升（5液體安士）	9	1
冷飲酒	普通	355毫升（12液體安士）	178-258	21-38
(Cooler:)	淡味*	330毫升（12液體安士）	100	1
Mixes:				
無糖汽水		250毫升（8液體安士）	0	0
普通汽水		250毫升（8液體安士）	88-99	23-25
蘇打水 (Club soda)		250毫升（8液體安士）	0	0
奎寧水 (Tonic water)		250毫升（8液體安士）	88	23
橙汁		250毫升（8液體安士）	118	27
番茄汁		250毫升（8液體安士）	44	11
番茄+蛤蜊汁		250毫升（8液體安士）	123	28

參考資料：Canadian Nutrient File. 2010; USDA, 2011; *根據飲料上標籤熱量和碳水化合物含量可能因爲品牌不同而有別，記得查閱標籤説明

飲酒與糖尿病的重點:

- 如果沒有飲酒的習慣,不要開始飲酒。
- 如果您選擇飲酒,份量要適量(男士每天限制在2-3份之內,女士每天限制在1-2份之內)。飲酒時確保知道如何預防和治療低血糖。
- 建議飲大量酒精者(每日多過三份)減少酒精攝取。過量酒精令血糖控制困難和增加患上其他疾病的風險。
- 如有任何關於飲酒與糖尿病的問題,應與您的糖尿病醫療人員查詢。

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。
我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、
各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。
在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

Canadian Diabetes Association

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

Related articles: *High blood pressure and diabetes*

diabetes.ca | 1-800 BANTING

131025 04/16