## 膽固醇與糖尿病

## Cholesterol + Diabetes

(Traditional Chinese)

## 加拿大糖尿病協會



## 您近來有否檢測您 的膽固醇?

大部份一型或二型成年糖尿病患者患上心血管疾病(例如心臟病和中風)的機會較高。即使糖尿病患者的低密度膽固醇 (LDL)數值處於「正常」範圍內,他們患上心血管疾病的風險仍然比較高。如果低密度膽固醇數值比正常高,患上心血管疾病的風險則更高。

成年糖尿病患者應該每年或依 照醫療人員指示檢測膽固醇。 正在服用降膽固醇藥物的患者 可能需要更頻密的檢測。每次 檢測後,您應該與家庭醫生和 其他醫護小組成員討論檢測的 結果。

## 曾否有人告訴您有 高膽固醇?

高膽固醇通常指低密度(或者是「壞」)的膽固醇數值高,所以治療的主要目標是把低密度膽固醇降低。請向醫療人員查詢您是否需要借助藥物來成功達到目標。控制體重、健康飲食、經常運動,均有助達致這目標。這本小冊子會助您作出健康的選擇。

成功地控制糖尿病需要有效控制血糖、血壓和膽固醇。

### 定義

**心血管疾病**:指心臟和血管受到創傷及破壞。其中一個成因是血管的壁膜上積聚了厚厚的脂肪而變窄,令血液流通受阻。

**膽固醇:**一種自然處於血液和細胞中的脂肪物質。

膽固醇主要有兩種類別:低密度和高密度膽固醇。

- 低密度膽固醇(LDL):因為過高的低密度膽固醇能增加患上心血管疾病的風險,所以通常被稱為「壞」膽固醇。
- 高密度膽固醇(HDL):因為多一些高密度瞻固醇能降低患上心血管疾病的風險,所以通常被稱為「好」膽固醇。

**三酸甘油酯:**一種在人體內由糖、酒類或其他食物來源製造的脂肪物質。



# 我怎樣可以透過選擇生活方式來控制膽固醇?

除了按照醫生指示服用降膽固醇藥物以外,保持健康體重, 養成健康的飲食習慣以及堅持經常運動,皆有助您控制膽固醇, 同時也減低患上心血管疾病的風險。

## 主要目標:把低密度膽固醇降低。

低密度膽固醇的目標數值:2.0mmol/L或以下

#### 我的低密度膽固醇數值:

#### 健康飲食祕訣:

- 選擇低脂食物
- 限制飽和脂肪攝取量
- 避免攝取反式脂肪
- 限制食用含過多膽固醇的食物
- 選擇高纖維食物

要把低密度膽固醇降低,應以少量的不飽和脂肪取代飽和脂肪和反式脂肪。不飽和脂肪的例子包括:

- 橄欖油
- 芥花籽油
- 花生油
- 果仁及種子例如花生、杏仁及磨碎的亞麻籽
- 輕性的非氫化人造牛油

## 在每種食物類型中作出更健康的 選擇

#### 奶類及代替品

- 選擇低脂肪的牛奶(像脫脂或1% 脂肪)和奶類產品(像低脂酸奶)
- 選擇像從黄豆或米製造的 低脂奶類代替品



#### 穀物及澱粉類

- 選擇全穀物食品
- 選擇含高纖維的穀類食品。尤其像含有可溶性纖維的食品 (如大麥、糕米和多穀麵食)更好
- 選擇升糖指數較低的食物

#### 水果類

選擇未經加工處理的整個水果, 以便攝取更多纖維

#### 蔬菜類

- 選擇多種不同顏色的蔬菜
- 選擇高纖維的蔬菜
- 盡量選擇新鮮蔬菜

#### 肉類及代替品

- 每週至少兩次進食高脂肪魚類 (例如三文魚/鮭魚、鱒魚和沙丁魚)。
- 可以更常進食含有植物蛋白質的食物 (例如豆腐、莢豆和扁豆)。
- 選擇瘦肉,把肉上可見的脂肪除掉, 把家禽的皮剝掉。
- 選擇低脂的乳酪 (即含有低於20%乳脂的乳品)。













加拿大糖尿病協會





#### 體重和體型

衡量健康的體重有多種方法。 請向您的醫護小組咨詢您的身 體質量指數 (BMI)、腰圍尺寸 和最適合您的理想體重。

事實:重量集中在腹部腰間的人風險較高。如果您過重,可以透過運動和健康飲食來減輕5-10%的體重,以改善您的膽固醇水平。

我的身體質量指數(BMI):
我的目標身體質量指數(BMI):
我的腰圍尺寸:
我的目標腰圍尺寸:
我現時的體重:
減去5-10%的體重:

#### 運動

經常運動能助您控制糖尿病, 也能改善心血管的健康。盡量 每週至少做150分鐘的運動 (例如可以每週做五天運動,

而每天可以持續做30分鐘或者分為三次10分鐘的運動),每週應有兩至三次阻力運動。

請向您的醫護小組咨詢如何有效開始和保持經常運動。

水 17 柱 市 连 30 17 1公 •	
	_

### 細讀 "營養成份"

**巻 巻 成 仏** 

從食物標籤作出健康的選擇

0	每份量為90克(9)(2片)	
	每日量值 百分比份量(%)	
	熱量 170	
3	脂肪 2.7 g <b>4</b> %	
	飽和脂肪 0.5 g + 反式脂肪 0 g <b>5</b> %	
	鈉(鹽) 200 mg <b>8</b> %	
	碳水化合物 36 g 13 %	
4	纖維 6 g <b>24</b> %	
	- 糖類 3 g	
	蛋白質 8g	
	維生素 A 1% 維生素 C 0%	
	鈣 2% 鐵 16%	
		_

1 每份份量

把您吃的份量和標籤上的每份份量作比較。

- ② 每日量值百分比(% DV)告訴您每份食物含有多少某種營養素。您應該比較同類產品的營養含量。盡量選擇含有相對較低的脂肪量值和較高的纖維量值的同類食品。
- 3 脂肪
  - 選擇含較低脂肪的食物。
  - 選擇無飽和脂肪或只含少量飽和脂肪的食物。
  - 選擇不含反式脂肪的食物。

#### 4 纖維

- 選擇高纖維食品。
- 以每天攝取25克(g)或以上的纖維為目標。

細讀食品包裝上的成份表,以避免以下的脂肪種類:

- 氧化或部份氧化脂肪、酥油
- 熱帶脂肪(例如椰子、棕櫚或棕櫚堅果)

如果您想多了解食物標籤,請瀏覽

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-eng.php.

Canadian Diabetes Association

加拿大糖尿病協會

## 我是否已經盡我所能把低密度膽固醇降低?

我是否己準備好為自己的心血管健康更加努力?在為新的目標努力 之前,先檢討自己降低低密度膽固醇的目標。

	是 吢
我正按照醫生的指示服用降膽固醇藥。	
我的體重在健康範圍內。	
我的腰圍在健康範圍內。	
我有健康的飲食習慣: 我選擇低脂食品,也避免攝取飽和脂肪與反式脂肪。	
我限制進食含膽固醇的食品。	
我選擇像全穀類食品的高纖維食物。	
我每天進食足夠份量的蔬果。	
我有經常運動。	



如果您全部答「是」,那就表示您做對了。如果您有某些項目答「否」,請決定下一步您要做些什麼。

## 我的目標:

如果您的三酸甘油酯數值很高,您的醫生可能會建議您同時服用藥物和改善生活方式。 以下的幾項生活方式建議,能助您控制三酸甘油酯:

- 限制酒精的用量。
- 達到以及維持健康的體重。

- 達到以及維持極佳的血糖控制水平。
- 限制進食加糖低纖維的食品 (例如普通汽水、糖果、加糖調味的穀物片)。

在全國,加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時,領導患者實行健康生活來對 抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡,幫助我們為患者提供教育及服務,倡導 本會宗旨,為根治糖尿病取得突破性進展,並將研究成果轉化成實際應用。

\*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

加拿大糖尿病協會



這份資料是從英文翻譯而來的,

一切內容以英文原稿為準。

diabetes.ca/chinese 糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

翻譯日期:2013年7月