



本期專題：糖尿 • 我控制得好嗎？

勵進營養教室：糖友面對慢性便秘及腹瀉怎麼辦？

營協健康寶庫：腸道健康養生法

唔講你唔知：糖尿病與口腔健康的關係

健康薇言：低血糖你要知

營養放大鏡：火龍果

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

電話：8106 1088

傳真：2385 8522

服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）

逢星期四（上午10:00至12:30下午2:00至晚上8:30）

星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿
創造新生活

www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org



本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士
袁尚清眼科醫生
李晰騫眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士
潘德超註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家
伍雅芬營養學家
陳曉薇運動生理學家
陳大偉高級講師
香港 I.T. 人協會
朱恩中醫博士
李家樑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生
陳錦華註冊中醫師

本會簡介

成立和背景

「糖尿天使」是由一位 I 型糖尿病患者 (Kammie) 於 2007 年 9 月 28 日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於 2009 年 11 月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念

創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動

- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格

歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法

- (1) 親臨本會辦理
- (2) 郵寄辦理
將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從 www.aod.org.hk 下載

會籍類別

個人會籍* : 年費港幣 80 元
個人永久會籍 : 一次過繳交會費港幣 500 元
家庭會籍* : 年費港幣 150 元
家庭永久會籍* : 一次過繳交會費港幣 1000 元

- * 年費會籍以入會當日起計一年內有效。
- * 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份。
- * 家庭成員(連主咭)最多共 6 人，不得更改或後補。
- * 由 2015 年 2 月 7 日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取 \$50 作行政費用。

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：

- (1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
- (2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口 406-486-200。
- (3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
- (4) 凡捐款 \$100 以上均可獲發扣稅收據。

「糖尿天使」

創辦人： 余雁薇 (Kammie) 陳育荃 (Tindi)
董事會
主席： 余雁薇 (Kammie)
副主席： 黎江佩嬋 (Susanna)
司庫： 譚禮媛
秘書： 陳育荃

常務委員會主席： 黎江佩嬋 (Susanna)
常務委員會成員： 潘偉聰 (Cidic)
彭美儀 (Eva)

「糖友之訊」出版委員會：

主編：余雁薇 (Kammie)
編輯室：余雁薇 (Kammie)
楊家慧 (Rain)
封面繪畫：薛曦妍
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們**希望、快樂、健康！**

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰(超過四公斤)的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴(多飲)、多尿或小便頻密、食量增大(多食)而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

檢測方法	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT)	隨機血漿葡萄糖測試 (Random)
檢測形式	抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。	抽血檢驗你的空腹血糖水平。(空腹的定義是禁食8小時)	抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。	無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。
前期糖尿病的指標	5.7-6.4%	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0 mmol/L	
確診糖尿病的指標	大於或等於 6.5%	大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 11.1mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

血糖值(mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6.1-7mmol/L	7.1mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	10.1mmol/L 以上

* 空腹的定義為禁食8小時或以上

* 餐後兩小時是指進餐開始時計算

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



主席有話講

Kammie

今年年初的第五波疫情來勢洶洶，幸好來得快時，也走得快，香港人總算大步檻過，社會經濟逐漸回復，糖尿天使也不例外，開始逐漸回復一些服務計劃。

為了幫助基層病人得到適切的治療，糖心行動為剛剛確診或長期血糖不達標的基層病人，提供「糖友一次性診金資助」計劃，每位參加並成功應診的病人可以得到糖尿天使現金券\$200，並有二次免費課堂，在此，我衷心感謝每位參與計劃的醫生，詳情大家可參閱p.8。

另外，今年糖尿天使應香港大學護理學院邀請成為「賽馬會[減走糖尿]社區糖尿病預防計劃」合作夥伴，共同為糖尿病前期的中年人士提供生活模式、控制體重等課堂及營養諮詢，目的是預防及延緩糖尿病，詳情請參閱封底。

今年是糖尿天使成立15周年，雖然目前疫情尚算回穩，但究竟我們能否舉辦聚餐慶祝，還有許多不明朗因素，我們尚待考慮，有進一步消息，我們會馬上發訊息通知會員，請大家留意及體諒。

截稿前疫情有上升的趨勢，請大家繼續保持警惕，做好防疫措施，保護自己及家人。

會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2022年7月		
7月1日(星期五)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務
7月8日(星期五)	中心會址大廈維修	暫停服務
2022年9月		
9月10日(星期六)	中秋節	服務至下午四點
9月12日(星期一)	中秋節翌日補假	暫停服務
2022年10月		
10月1日(星期六)	國慶日	暫停服務
10月4日(星期二)	重陽節	暫停服務

2. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，**會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。**

3. 疫情期間的活動安排

因應本港的新型冠狀病毒疫情，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會將繼續暫停會內活動至另行通知。大家有興趣都可以留意「健康微言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁，Kammie會繼續於逢星期三及六的晚上9:30在Facebook和大家直播，探討糖尿病的種種事兒。沒有Facebook的朋友亦可以去我們的Youtube頻道重溫，想第一時間收到我們Youtube影片通知及支持糖尿天使，請按訂閱subscribe、按讚like及分享Share。





初期症狀¹



中期症狀¹



嚴重症狀¹



此乃黃斑病變模擬影像
請尋求醫生診治

愛護自己， 愛護眼睛 就是給家人最好的愛

Reference:
1. View How Macular Degeneration May Affect Vision, BrightFocus Foundation, accessed 4 Jan 2022, <<https://www.brightfocus.org/view-how-macular-degeneration-may-affect-vision>>

了解更多眼睛及
黃斑點的資訊



Bayer HealthCare Limited
拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755





捐款鳴謝

由2021-10月1日至2022-1月31日止
按收據編號排序

一般捐款	金額	一般捐款	金額
蕭達賢	100	戴碧玉	100
鍾漢卿	500	劉錦榮	500
江文輝	100	劉靜君	100
黃玉蘭	100	戴利娟, 吳春廣	500
黃綺華	100	梁詠妍	500
楊秀慧	100	鄭淑儀	200
陳麗芝	500	吳淑玲	100
李國全	100	李燕卿	1000
陳婉雁	300	洪廣文	100
黃玉珍	100	江萬花	100
潘永雄	100	陳麗娟	100
張愛娣	100	許明音	500
黃婉萍	100		
		HK\$6100.00	

由2022-2月1日至2022-5月31日止
按收據編號排序

一般捐款	金額	一般捐款	金額
詹婉芳	500	鄭淑儀	199
黃偉良	100	江文輝	100
鄭玉珍	1000	楊寶兒	1000
溫秀玲	10	王素嫻	100
林顯榮	500	蔡綺華	1000
勞慧儀	2000	張兆昌	100
張惠蓮	300	黃彥婷	100
梁顯宗	300	黃偉娥	200
吳碧瑩	100	盧秀玲	500
黎敏儀	20000	葉玉	500
陳雅玲	300		
樊少琼	100		
嚴錦銓	300		
		HK\$29309.00	



糖友支援計劃

糖心行動基金

糖尿病是終身的疾病，患者除了每天定時用藥外，還要自行監測血糖，生活及飲食自律，才能控制血糖，因此患者長期肩負起心理及醫療負擔！「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃，旨在提供福利、關懷給糖尿病患者，為患者舒緩心理及經濟壓力。



(一) 糖友同行關懷服務

服務對象 糖尿病患者及其家人(新症優先約見)

服務內容 認識糖尿病及分享控糖技巧

收費 每一家庭每節45分鐘(每節\$60)

*每一家庭只限二次約見 *收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

(二) 胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象

資助形式

- 需符合以下全部條件：
- ✓ 糖尿天使有效會員
 - ✓ 18歲以下小糖友或65歲以上長者
 - ✓ 非綜援人士
- 每3個月可享有一次以下福利 (一年最多4次)
1. 採血針：購買血糖試紙，糖心行動基金送出相對數量採血針，每次最多送出4盒(400粒)。
 2. 胰島素針咀：以買一盒送一盒形式資助，由糖心行動基金送出，每次最多送出2盒。

(三) 糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

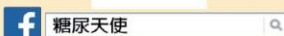
- ✓ 糖尿天使會員及
- ✓ 因糖尿病引起之洗腎患者 (確診須要洗腎不足1個月)
- ✓ 非綜援人士

*計劃(二)及(三)需向本會申請，糖尿天使保留最終審核權

請繼續支持糖心行動基金

可將捐款支票寄回本會，
支票抬頭：糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。

熱線：8106 1088 網址：www.aod.org.hk



歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持！參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息：

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益，撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動，把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱：協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣：例如代我們派發單張；或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

- 關懷社區，為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣，鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念，有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任，建立良好夥伴形象

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，
查詢電話 2385 8677



糖心行動 免費 送贈快速檢測包

因應全港中小學校及幼稚園分階段復課，學生須每日自行快速檢測才可回校，相關開支對基層家庭百上加斤，亦令學界對快速抗原檢測包的需求急增，社區復康網絡病人互助發展中心及一班有心人將捐贈600份快速抗原檢測包給予在學的糖尿天使會員。

鳴謝

- 社區復康網絡病人互助發展中心
- 李文英女士
- 葉詠儀女士
- 不記名的糖尿天使會員



OPTIFAST 瘦身代餐 糖友健康之選



- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(16-29)或有助穩定血糖[^]
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維*
- 高蛋白質(20克)，有助維持及建立肌肉質量
- 含鉻，有助維持正常血糖水平
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命B，有助消除疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質，有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg[#]



OPTIFAST® 瘦身代餐 新口味登場

MADE IN GERMANY

[^]此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

*衛生署，衛生防護中心《健康飲食高纖維》 https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdf/waw_11013.html?page=5

[#]在多項臨床研究中，有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲用OPTIFAST®瘦身代餐，平均每星期體重減1.5至2.5公斤。Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72

Food For Special Medical Purposes

OPTIFAST® VLCD™ should be taken under the supervision of a healthcare professional.

For the dietary management of obesity.



糖尿 · 我控制得好嗎？

「劉醫生，我餐後血糖指數都幾靚仔嘍？達標啦，可唔可以減下藥呀？」一到診症室坐下，中年男士就開口詢問：「我假日都有出門散步運動，每日都有準時食藥，雖然仲有肚臍，但體力還不錯。」語畢，滿意地拍拍自己的肚子。

其實，每日餐後血糖指數只是血糖控制的其中一項指標，配合糖化血紅蛋白測試(HbA1c)更能夠清楚診斷糖尿病患者過去2至3個月的血糖控制狀況。在糖化血紅蛋白測試(HbA1c)中，醫生可以知道血液中的紅血球糖化程度。血紅蛋白是紅血球中的一種蛋白質，它主要的功能是把氧氣帶到身體各個器官並將二氧化碳帶離。如果血液中的葡萄糖超出一定水平，葡萄糖便會與血紅

蛋白結合，成為糖化血紅蛋白1。血糖愈高，血液中的糖化血紅蛋白就愈多，可反映抽血前2至3個月內血糖控制的情況。由於紅血球一般的壽命約為3個月，患者可以每3個月進行一次糖化血紅蛋白測試以確保血糖控制狀況。

糖化血紅蛋白測試(HbA1c)檢測結果以百分比(%)的形式呈現，正常的標準是在5.7%以下，若發現數值超過6.5%，則代表患上糖尿病或血糖控制不佳，需要與醫生討論治療方案。另外，美國糖尿病學會製定糖化血紅蛋白(HbA1c)與平均血糖(eAG)的計算公式為：

$$(28.7 * \text{HbA1c}) - 46.7 = \text{平均血糖值 (eAG)} / 2$$

方便熟悉血糖單位mg/dl 或 mmol/L 的糖尿病人理解自己的血糖指標。對照表如下³：

糖化血紅蛋白 (HbA1c)	狀況	平均血糖 (eAG)	
		mg/dl	mmol/l
%			
5	正常	97	5.4
5.5		111	6.2
6	糖尿病前期	126	7.0
6.5		140	7.8
7	糖尿病	154	8.6
7.5		169	9.4
8		183	10.1
8.5		197	10.9
9		212	11.8
9.5		226	12.6
10		240	13.4

如何處理血糖失控？

糖尿病患者發現自己用藥後的血糖指數不達標，即時約見主診醫生及討論治療方案是最好的做法。然而，現在疫情反覆無常，患者未必可以即時約見醫生提早覆診，患者可以嘗試減少進食碳水化合物作為短期控制血糖手段，但仍然建議每餐最少20克碳水。並在下一次覆診時，跟醫生說明你因為血糖指數不達標而改變了飲食餐單，諮詢醫生新的治療方案。

回到文首的個案，中年男士在14年前就確診糖尿病，先後使用雙胍類(Biguanides)及二肽基肽酶-4抑制劑(DPP4)藥物仍然未能好好控制血糖。現在，他服用口服SGLT-2抑制劑，又稱為排糖藥，能協助腎臟減少回收葡萄糖，而多餘的葡萄糖則會隨尿液排出體外。其實，不少糖尿病患者都在患病的過程中改變治療用藥，改變用藥旨在盡力令血糖指數回復正常，延遲併發症出現的機會。患者除了跟隨醫生指示用藥，均衡的飲食及



適量的運動配合可以更有效地控制血糖水平。健康的生活模式及習慣不等於沒有人生樂趣或從此與美食絕緣，每晚餐後散步 30 至 40 分鐘，可以让你放慢腳步欣賞優美的環境；市面上亦有很多專門為糖尿病患者而設的零食蛋糕，當你發掘到又健康又美味的零食，滿足感不言而喻。

結語：血糖控制除了餐後血糖指數，每 3 個月進行一次的糖化血紅蛋白測試 (HbA1c) 都可以觀察患者過去 2 至 3 個月的血糖控制狀況，有助醫生對症下藥。為了令血糖指數回復正常，在患病的過程中改變治療用藥是正常不過。保持正常的血糖水平有助延緩糖尿病併發症出現的機會。



參考資料：

1. American Diabetes Association (2022), Understanding A1C- A1c and eAG, <https://www.diabetes.org/diabetes/a1c/a1c-and-eag>
2. Nathan et al (2008), Translating the A1C Assay Into Estimated Average Glucose Values. *Diabetes Care*, American Diabetes Association
3. American Diabetes Association (2022), Understanding A1C - A1C does it all, <https://www.diabetes.org/diabetes/a1c>



糖友 一次性診金資助計劃



計劃內容：

1 每位參加者成功經轉介診症後，出示診金收據，即可獲贈糖尿病天使禮券\$200。

\$100
\$100

- *參加者需到指定醫生診症方可受惠。
- *禮券可於糖尿天使中心用作購物或參加課堂。
- *禮券需受條款及細則約束。

2 參加者可獲一次免費糖化血色素(HbA1c)測試。



3 參加者可獲二次免費糖尿病教育課堂。



參加資格：

- ✓ 糖尿天使有效會員
- ✓ 二型糖尿病患者，需符合以下其中一項
 - 新確診糖尿病
 - 現有藥物控制血糖仍然未達標，糖化血色素(HbA1c)結果為7%或以上



名額有限 報名從速
8106 1088



即時報名





糖友面對慢性便秘及腹瀉怎麼辦？

相信不少糖友都經歷過便秘及腹瀉等腸胃不適問題，而服用糖尿藥是其中一個成因，但較常見的藥物副作用是腹瀉。當然，不是每類糖尿藥都會引發腹瀉，但服用以下類別風險則較大：

- 二甲雙胍 (Metformin)
- α-葡萄糖苷酶抑制劑 (α-glucosidase inhibitor)
- 二肽基肽酶-4 抑制劑 (DPP-4 inhibitors)
- 胰高血糖素樣肽-1 受體激動劑 (GLP-1R agonists)

除藥物導致腸胃不適外，飲食亦是導致慢性便秘及腹瀉的主因。今天，就讓筆者與眾糖友一同探討營養素如何協助改善腸胃不適問題。

慢性便秘與飲食

根據香港統計數字顯示，約有14%成年人人口受慢性便秘困擾，而慢性便秘的定義是一星期少於三次排便，或每次排便時需要較長時間。慢性便秘的主要症狀以脹氣為主，時常感到「肚谷谷」，反而腹痛並不屬常見症狀之一。從飲食角度上來看，導致便秘的成因如下：

- 蔬果不足 (膳食纖維不足)
- 肉類太多
- 水份不足
- 油脂不足

確保膳食中富含高纖維食物是解決慢性便秘的第一線方法，一些較高纖維的蔬果包括啤梨、奇異果、楊桃、橙、藍莓、士多啤梨、茄子、冬瓜、苦瓜、西蘭花、芥蘭、冬菇、椰菜、菠菜、通菜、木耳、昆布等等。

水份不足亦會增加便秘風險，因水份的作用是被排泄物吸收，從而增加糞便體積，達致促進排便作用。若排便時發現排泄物「好細粒、好硬」，那就代表你飲水不足。

此外，油脂不足也是導致便秘的成因之一。油脂擁有「滑腸」功能，能促進排便。堅果、種籽、牛油果、深海魚均屬優質之選，而偶爾可到「涼茶舖」飲杯火麻仁亦有助

改善便秘問題。

腹瀉與飲食

除糖尿藥可導致腹瀉外，進食了不潔食物、乳糖不耐症、腸易激綜合症 (IBS)、腸道微生態失衡、過量攝取糖醇類代糖，均屬糖友特別要注意的風險因素。

糖友們均屬於免疫力較為低下人群，因此確保食物安全相當重要。食物需要徹底煮熟、儘量減少進食容易受細菌污染的食物如生蠔、刺身等。如本身患有乳糖不耐症，可嘗試以乳酪或芝士代替牛奶。補充益生菌則有助改善腸易激綜合症及腸道微生態失衡現象。

此外，筆者知道不少糖友都有選用不同代糖的習慣，而「糖醇類」攝取過量有機會增加腹瀉風險，就好像小時候當筆者出現便秘時，家人都會給予我飲用「西梅汁」，因含有糖醇類，具有輕瀉作用。

最後，水溶性纖維亦有解決腹瀉的功效，因它會把腸道中多餘的水份吸收，從而減少腹瀉的嚴重性。



如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽
www.llegendgroup.com
www.facebook.com/LLEGENDGROUP
 或致電 8202 8303 查詢。

Nutren[®]
DIABETES
佳膳[®]適糖

驚血糖大上大落?



每日飲
佳膳[®]適糖
或有助於
穩定血糖*
維持體力

Nestlé
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

配合 234
早餐有營又好味

2 00毫升熱水

3 量匙佳膳[®]適糖

4 湯匙燕麥片

Kammie Yu

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

* 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



關愛糖尿行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情控制，為減少人多聚集時的感染風險，原定每月到不同社區為市民免費糖尿病初步風險評估的關愛糖尿病行動改為到糖尿天使中心進行。市民可以經網上預約指定時間，咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！我們亦透過網上提供有關糖尿病的資訊，加強市民對糖尿病的關注及認識。

活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。

免費為市民作糖尿病風險初步評估
 檢測日期：逢星期四五六（敬請預約）
 檢測地點：糖尿天使中心
 葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
 檢測時間：下午 2:00 - 5:00
 登記熱線：8106 1088
 網上預約二維碼



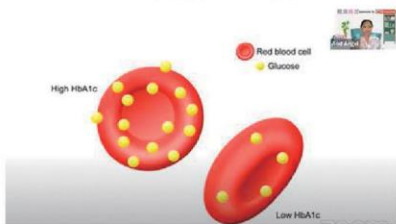
活動花絮

由於疫情影響我們一直都有於FaceBook直播「網上教室」重溫可以掃以下QR CODE 重溫

「認識糖友護眼營養素」



HbA1c 點解咁重要？



糖尿上眼關注組



糖尿病是終身的疾病，而糖尿上眼亦是糖尿病的併發症之一，當中包括糖尿視網膜病變、黃斑點病變、白內障、視網膜脫落、青光眼等。若處理不當，失明機會較普通人高 25 倍。

早期糖尿上眼並沒有徵狀，視力正常。如果沒有定期檢查，有可能或根本不知道糖尿已上眼。

「糖尿上眼關注組」

- 以行動表示對糖友的關顧。
- 提高糖友對糖尿上眼的認知及潛在風險。
- 鼓勵他們積極主動地關注眼睛的健康。
- 全方位了解糖尿上眼不同的治療方案。

邀請你加入 Facebook 「糖尿上眼關注組」
 即時掃 QR Code 加入啦！





信諾糖路同行醫療保

專為糖尿病高危族及糖尿病人而設

- 不論健康狀況，保證每年續保
- 助您應付住院及門診醫療開支
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣\$3,500健康獎賞





腸道健康養生法

腸道的健康對養生的確有很密切的關係。腸道除了是消化器官，負責消化吸收，也是人體最大的免疫器官。當腸道老化或腸道菌叢生態失衡時，腸道內產生的毒素會被運送至全身，侵入並破壞人體的免疫系統，進而引發過敏症狀，甚至癌病等病變。

中醫有云：「有胃氣則生、無胃氣則死」。中醫的脾胃是指人體的消化系統，負責將食物轉化成氣血，是人體氣血生化之源。在健康的脾胃運化過程中，脾胃的功能就是將食物中的營養吸收而運送全身，毒素或多餘的廢物會從大便被迅速排出，並不會產生太多內生性毒素。但當中如果有不良的飲食習慣、缺乏運動、不規律的生活習慣等，就會導致腸道老化，出現腸道菌叢生態失衡的現象。

怎樣改善腸道健康呢？首先就要從生活習慣開始：

1. 多做適量運動 - 多走路、少搭車，再做一些伸展運動，可增加對腸道的刺激。
2. 減少壓力 - 壓力會造成腸道分泌及蠕動異常，平時要多跟家人或好友傾談、多做運動、上興趣班、多聽音樂等減壓行為。
3. 避免熬夜 - 熬夜會造成內分泌失調，容易引起消化不良。每晚最好11時之前休息。
4. 作息定時 - 避免熬夜之外，早、午、晚三餐要定時，更要養成固定排便的習慣。

當然除了有良好的生活習慣，飲食方面亦是養生的重點：

- × 減少甚至避免攝取高精緻食物：如速食、油膩煎炸、醃製食物、加工製品
- × 減少吃宵夜的習慣
- × 不可長期倚賴便秘藥或瀉藥排便
- ✓ 增加攝取高纖維食物：如有機蔬菜、水果、全穀雜糧等
- ✓ 補充合適的益生菌，增強免疫力、消化力及維持腸道菌叢正常

✓ 攝取適當水份 - 每天攝取水份至少達到體重(公斤) × 30 毫升的指標，例如體重為 50 公斤，每天攝取水份為大約 50 公斤 × 30 毫升 = 1500 毫升。水份要分段補充，每次補充 100 至 200 毫升，令身體慢慢吸收，不可集中在一個時間內飲用。

✓ 平時多吃合時新鮮蔬菜、水果、乳酪、火龍果、香蕉、無花果、蘆薈、蜂蜜、海帶、黑芝麻、核桃、杏仁、松子、淮山、芡實、杞子、山楂、黨參、谷芽、麥芽、火麻仁等潤腸通便食物。

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

建議食療

健脾潤腸湯

材料：淮山 20 克、白背木耳 10 克、白扁豆 10 克、黨參 15 克、杏仁 10 克、山楂 10 克、谷芽 10 克、麥芽 10 克、豬瘦肉或豬腱 150-250 克，水適量

功效：健脾潤腸消脂，適用於過重、高血脂、高血糖、高血壓人士

備註：以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。





補氣排毒茶 (適合寒底人士)

材料：生白術30克、炙甘草6克、升麻10克

功效：補氣排毒，適合寒底人士

注意：感冒人士不宜服用，請諮詢醫生建議

三仁潤腸茶 (適合熱底人士)

材料：牛蒡片6克、杏仁10克、柏子仁10克

功效：潤腸通便，適合熱底人士

注意：感冒人士不宜服用，請諮詢醫生建議



如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：
香港公共營養及食療養生師專業協會
電郵: hknpa@gmail.com
facebook: www.facebook.com/HKPNPA
電話: +852 2850 8574 / +852 9821 3065

三高殺到埋身?

有賢者：阻澱粉·隔油份·抗三高·守護心血管

三高問題及早截停

Otsuka 香港大塚製藥

賢者の食卓

每餐 1包!



日本製

TEL: 2881 6299

* 此產品沒有根據《藥劑單及毒藥條例》或《中藥條例》註冊，為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進修註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。





糖尿病與口腔健康的關係

高血糖引致的口乾症狀會使口腔容易成為細菌及真菌的溫床，同時抑制白血球功用，引致口腔抵抗力下降，容易受細菌及真菌感染。微血管收窄及缺乏彈性會降低口腔組織及牙周組織受到細菌感染後的復原能力。

糖尿病常見的口腔問題

牙周病

牙周病是糖尿病其中一種併發症。糖尿病人比一般人患上牙周病的機會高出二至三倍，吸煙和喝酒的糖尿病患者，比一般糖尿病患者患上嚴重牙周病的機會較高。牙周病是一種慢性口腔感染，口腔內的細菌會在牙齒表面形成牙菌膜。初期菌膜侵蝕牙肉，令牙肉發炎和出血，這是早期牙周病的症狀。其後牙肉漸漸萎縮，牙齒失去支撐，便會脫落當糖尿病人牙肉發炎，會釋放出對抗胰島素功能的毒素，使血糖持續升高；而血糖升高亦加速牙周病惡化，造成惡性循環。



口腔護理

- 進食後要漱口。
- 刷牙能清除牙齒表面的牙菌膜，應每天早上起床及晚上睡前用含氟的牙膏刷牙。
- 每天使用牙線，這樣才可以有效地清除牙縫的食物殘渣。
- 戒煙和酒，減少煙酒對牙齒的傷害。
- 應每半年至一年到牙醫處接受口腔檢查及治療，如洗牙。

口腔護理

- 每日用皂液洗刷假牙和牙托。
- 每晚臨睡前要除下活動假牙，並浸於清水中。
- 定期往牙醫處檢查口腔，過鬆或過緊的假牙托，會影響進食和擦損口腔，形成潰爛。

脫牙時要注意的事項

- 脫牙前，應先向糖尿科醫生索取有關病情的資料和服用藥物的名稱，交予牙科醫生作為參考。
- 切勿於空腹或劇烈運動後脫牙，避免血糖過低。
- 脫牙後，可能會影響食慾，為了避免低血糖出現，應改吃容易消化或流質的食物，例如脫脂奶、粥、粉麵等。
- 有服用亞士匹靈(Aspirin)，薄血藥(Warfarin)的糖尿病患者需要先諮詢醫生有關停藥的時間。
- 盡量保持良好的血糖水平，減少傷口感染或傷口難癒的機會。

資料來源:DM Care 糖訊通

關注血糖

了解更多胰島素



Tresiba® FlexTouch® 注射筆



容易使用¹⁻⁴



方便注射²⁻⁵

若服用口服藥不達標⁶

請向醫生查詢有關 **超長效基礎胰島素**

References:

1. DOI:10.1089/dia.2011.0110. Epub 2011 Aug 24. 2. DOI: 10.1517/17425247.2011.615830. 3. DOI: 10.1185/03007995.2011.616190.
4. DOI: 10.1586/erd.12.13. 5. Doi: 10.1177/193229681100500525. 6. Doi: 10.2337/dc22-5009.



Driving | in
change | diabetes

Novo Nordisk Hong Kong Ltd

Unit 923A-928, 9/F, Trade Square, 681 Cheung Sha Wan Road, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 3725 1300 Fax: (852) 2386 0800 www.novonordisk.com

TRE-O-20220101



低血糖你要知

常常有病友問我，「我的血糖高才患上糖尿病，但為何又會產生低血糖？低血糖是否會致命？真的不明白！」你有以上疑惑嗎？

首先，我和大家剖析一下糖尿病與高血糖的關係，血糖主要是由賀爾蒙胰島素 (insulin) 及胰高血糖素 (glucagon) 來控制，此兩種賀爾蒙無論太多或太少都會導致血糖值降得太低或升得太高，降得太低就是所謂的低血糖症，升得太高就出現高血糖，即糖尿病！當然，還有其他因素引起高血糖的，例如胰島素分泌不足，或胰島素阻抗等都是引致糖尿病的主因！

當醫生確診你已患上糖尿病後，一般都離不開藥物治療，無論你是用口服藥或胰島素注射，治療目的都是將血糖值控制至正常範圍，這就是關鍵，當血糖值降得太低時，那時患者會出現低血糖症，當然還有其他引起低血糖的情況，當中包括：接受過高劑量的藥物治療、胰島素吸收改變、延遲進食、吃得太少、過量的運動或活動、喝酒過多或合併其它原因等。當低血糖發生時，早期時患者會感到饑餓、暈眩、心跳、手震、冒汗、四肢無力等，中期時則會吊滯、情緒起伏等，若不及時處理，後期可引致昏迷，甚至死亡！但所謂的早期至後期只是發生在短短數分鐘內，因此患者及身邊的親朋都必須認識低血糖，及其處理方法，否則後果嚴重！

Kammie

低血糖的處理方法就是立即進食升糖速度快的食物，例如糖、高糖份飲料等，緊急時可將砂糖倒入患者口中，其實最理想是進食升糖丸，因為可確保其升糖速度快而且不會升得太高。

請勿誤以為這不會發生在你身上，只要你是用藥物控制血糖，那麼你就會有這個風險，我於年青時代，曾因為低血糖引致昏迷，心跳也一度停頓，幸好及時搶救，請勿低估低血糖的嚴重性！



升糖丸、升糖 Gel 及救命咭是每位糖尿病友必須隨身帶備的。



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie 與你齊控糖」群組，成員之間互動互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。

f Kammie 與你齊控糖 🔍

Facebook 群組



Kammie 亦會定期在「健康薇言-金美魚 Kammie Yu」Facebook 專頁進行直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；糖友飲咩好？…等等，大家可以追蹤「健康薇言-金美魚 Kammie Yu」Facebook 專頁收看直播及可以訂閱 Youtube 頻道重溫之前的影片。

facebook

健康薇言-金美魚
Kammie Yu



YouTube

健康薇言-Kammie Yu



“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



HK-DA-124-2021

你的隨身營養專家

關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，
低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸
及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸



歐洲第1醫學營養品

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben[®]
倍速定[™]



火龍果

市面上常見的火龍果主要分為紅肉和白肉兩種。白肉火龍果的果實相對較大，多呈橢圓狀，至於紅肉火龍果的形狀則相對較圓。在甜度上，紅肉會比白肉較甜。而口感方面，紅肉也會比白肉較硬。雖然坊間有傳聞紅肉火龍果比白肉火龍果更為健康，營養價值更高，但其實兩者的營養價值不相伯仲，各有千秋，同樣都是有益健康而且適合糖友食用的水果。

首先，火龍果(包括紅肉和白肉)都含有豐富的膳食纖維。膳食纖維除了可以有助平穩血糖，亦可增加飽肚感，避免過量進食。不得不提的是火龍果裡的籽所提供的膳食纖維更可以促進腸道蠕動，幫助排便。另外，火龍果亦含有豐富的益生元，促進腸道裡健康細菌的生長，有助於消化，甚至降低患上結腸癌的風險。再者，火龍果也蘊含很多不同營養素包括鎂、鐵和維他命C，有助維持身體細胞日常運作，傳送氧氣至身體各個器官和增強免疫力。

紅肉和白肉火龍果唯一不同之處便是紅肉火龍果含有甜菜紅素但白肉火龍果並沒有。甜菜紅素是一種植物性天然色素，具有抗養化和抗發炎的功效，保護細胞免受自由基傷害，亦可減低因體內持續的炎症而導致的慢性疾病的風險。話雖如此，但白肉火龍果的膳食纖維含量卻會比紅肉火龍果較多一些，更加有助促進排便，所以說兩者各有優點，可視乎個人身體所需和喜好去選擇。但要注意每100克的火龍果便含有9.6克碳水化合物，所以進食是時不要忘記進行碳水化合物換算。



以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

QUICKBURY 全麥墨西哥薄餅

- 墨西哥薄餅可以用來製作種創意薄餅
- 適用於冷和熱餡料
- 加入自己喜歡的餡料，不論午餐、整pizza或野餐都適用
- 簡單又美味。



賓得寶 健怡薑啤 375ML

- 原味薑啤配方釀製的健怡之選
- 薑味濃郁
- 甜味較原味薑啤低
- 不含酒精
- 原產地：澳洲



OPTIFAST® 瘦身代餐 (濃湯)

— 田園番茄味

- 每包200卡路里，含28種維他命及礦物質
- 每包含20克蛋白質，3.6克膳食纖維及18.2克碳水化合物，營養均衡。
- 低GI或有助穩定血糖[^]，不易囤積脂肪
- 適合減肥人士進食
- 不含麩質
- 德國製造





Kammie Yu

識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二飯一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

三文魚骨豆腐白菜湯

材料：

- 白菜一斤(450克)
- 三文魚骨一包(300克)
- 豆腐一包(200克)
- 薑片少許

做法：

1. 白菜洗淨備用，三文魚骨洗淨瀝乾後用少許鹽、胡椒粉醃15分鐘。
2. 白鑊煎香三文魚骨並放下薑片，煎至金黃色後轉大火並馬上加入已煲滾之滾水及豆腐、白菜，上蓋待水翻滾後放鹽調味即成。



萵筍炒肉排

材料：

- 肉排 200克
- 萵筍 1棵

做法：

1. 萵筍洗淨後切掉葉的部份，將莖切條備用。
2. 肉排加入少許鹽、胡椒粉、豉油醃15分鐘。
3. 燒熱鍋後，放少許水，先放肉排略炒至熟，再加入萵筍，隨喜愛加少許辣椒，快炒至熟即成。



蛋花拌芥蘭

材料：

- 芥蘭 1斤(450克)
- 雞蛋 2隻
- 紅辣椒 1隻

做法：

1. 芥蘭洗淨後備用。
2. 加水入鍋內，水滾後加入芥蘭，煮至熟後放鹽調味，隨喜好加入紅辣椒絲，並加入已打勻之雞蛋，快速攪拌至蛋花，即可上碟。



攝取纖維好EASY

守護腸道健康 提升自身抵抗力

純天然植物膳食纖維

- 100%植物製成
- 成份天然
- 無依賴藥性

臨床證明有助促進腸道益菌增長超過100%⁴



產品特點

- 此產品或有助於穩定血糖¹
- 有助舒緩便秘²、腹脹³
- 有助提升腸道益菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)



OptiFibre 纖維樂
Fibre Powder 纖維粉

1. DallAlba et al. Improvement of the metabolic syndrome profile by soluble fibre - guar gum - in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. Br J Nutr. 2013, 110, 1601-1610. 2. Polymeros D, et al. Partially hydrolyzed guar gum accelerates colonic transit time and improves symptoms in adults with chronic constipation. Dig Dis Sci. 2014; 59: 2207-2214. 3. Giacarrri et al. Partially hydrolyzed guar gum: fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter. 2001; 152:21-25. 4. Takahashi H, et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. J Nutr. Sci. Vitaminol. 1994; 40(3): 251-259 (n=15, 11g PHGG fibre/day, 3 weeks intake)

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。





牛油果吞拿魚墨西哥卷

食譜提供：Rain
營養分析：Rain

材料：2人份量(2件)

- 8吋墨西哥餅皮 2塊
- 牛油果 1個
- 水浸吞拿魚 1包
- 青瓜 1條
- 番茄 1個
- 西生菜 4-6片

調味：

- 鹽 少許
- 檸檬 半個
- 黑椒 少許



做法：

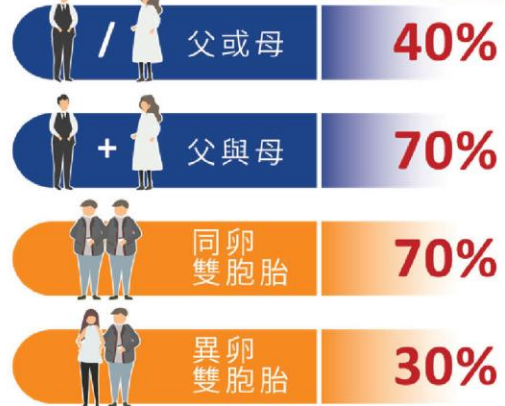
1. 牛油果肉壓成蓉，加入檸檬汁，鹽、黑椒與水浸吞拿魚拌勻，備用。
2. 青瓜，番茄切成條狀。
3. 將墨西哥餅皮放在平底鑊上，烘暖至軟身。
4. 餅皮塗鋪上生菜，再加吞拿魚牛油果醬，青瓜及番茄條。
5. 將餅皮向內捲實，即成。

營養分析：(每件)

每件	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每件	325 卡路里	28 克	15 克	17 克	5 克

PreDiabetes 糖尿病前期

親人患有糖尿病 你得到糖尿病的終身風險¹將提高



掃瞄二維碼瞭解更多糖尿病前期的資訊及進行簡單的糖尿病前期風險小測試



如欲知道更多關於糖尿病藥物的資訊，請向你的醫生查詢。

參考文獻：1. Ahlqvist E, et al. (2011) Clin Chem 57(2):241-54.

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, HK.
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040



Contour
Evolving with you

最新 CONTOUR®PLUS ELITE

smartLIGHT™ 引導
值得您信賴的血糖管理系統



Contour plus ELITE
Blood Glucose Monitoring System



免費 CONTOUR® Diabetes app 應用程式

- 極高準確性的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求^{**2}
- smartLIGHT™ 功能 - 紅色，綠色及黃色血糖目標範圍指示¹，更容易理解^{1,3}
- 60秒內Second-Chance®再次補足血樣技術，可幫助您節省試紙⁴
- CONTOUR®DIABETES app⁵ 應用程式可助您電子化血糖紀錄

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 德諾醫療保健香港有限公司
客戶服務熱線：(852) 6100 6386



CP-1502079-19



營養標籤大比拼 - 蕎麥麵

以每 100g 計算

劉曉螢澳洲註冊營養師

	五豐 蕎麥麵	Hakubaku 有機蕎麥麵	MITOKU 有機 100% 蕎麥麵	佳之選 蕎麥麵	播州極上 蕎麥麵	壽桃 低脂蕎麥麵
產品						
總脂肪	0.8 g	1.8 g	3.0 g	2.6 g	1.7 g	0.0 g 🍏 (最低)
飽和脂肪	0.4g	0.3 g	1.0 g	0.5 g	0.0 g 🍏 (最低)	0.0 g 🍏 (最低)
碳水化合物	62.4 g 🍏 (最低)	67.8 g	64.0 g	64.9 g	68.9 g	78.0 g
糖	4.2 g	0.8 g	2.0 g	2.7 g	0.5 g 🍏 (最低)	1.9 g
膳食纖維	沒有提供	沒有提供	4.0 g	2.4 g	沒有提供	12.0 g
鈉	315 mg	892 mg	6.28 mg 🍏 (最低)	605 mg	1200 mg	264 mg
綜合推介						最佳選擇 🍏

香港人喜愛日本料理，蕎麥麵、烏冬和拉麵都是日本料理中常見的主糧。相對於後兩者，蕎麥麵會是一個更為健康的選擇，皆因蕎麥麵是三款麵類中脂肪，鈉和升糖指數都是最低的。今次搜羅了市面上的六款蕎麥麵，經對比後，總結出壽桃牌低脂蕎麥麵是六個產品中的最佳選擇。壽桃牌低脂蕎麥麵的總脂肪和飽和脂肪含量都是最低的，而鈉含量也是所有有額外添加鹽的產品中是最低的（除了MITOKU有機 100% 蕎麥麵外，其他所有牌子均有額外添加鹽）。雖然壽桃牌的總碳水化合物含量是六款中最高的，但其實這當中包含了 12 克的膳食纖維，是屬於高纖食物，而且壽桃牌的糖含量也不算高，所以是絕對適合和最推薦給各位糖友食用。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

DIABETIC MESSAGE

營養標籤大比拼

一日一針

空腹餐後至安心

胰島素及腸泌素2合1針藥^{1,2}



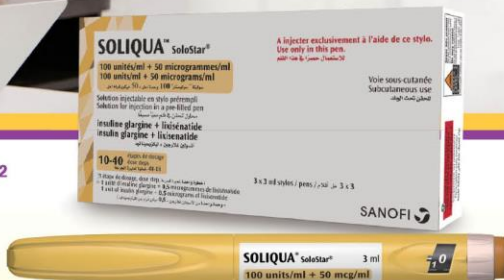
更有效^{2,3}



不會增加
低血糖風險^{2,3}



不會增加體重^{2,3}



此產品或有助於穩定血糖
SOLIQUA[®] 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

¹相較基礎胰島素治療

註釋：¹ 歐美 2018 年指引內建議的第一綜合併針藥治療方案 ² 綜合胰島素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次
參考資料：1. doi: 10.2337/dc19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848



正確藥物的存放方法及須知

資料來源：醫院管理局

- 藥物應存放在陰涼及乾爽的地方，避免直接受熱及光線照射。藥物一般只須存放於室溫，但有些藥物必須存放在雪櫃內。這些須要冷藏的藥物，在標籤上都有特別註明，請按照標籤或產品說明書指示存放。
- 如藥物被配發於透光的藥袋或容器內，請避光貯存，例如抽屜或儲物櫃內。
- 切勿把藥物存放於浴室或廚房，因為這些地方相對溫暖和潮濕，容易導致藥物變質。
- 藥物應存放在孩童不能觸及的地方，以免孩童誤服。
- 除使用按次分配藥盒外，藥物應存放於原裝的容器內，而且同一容器內只應存放一種藥物。
- 內服及外用的藥物應分開存放。
- 自己與其他家人的藥物應分開存放，減少混淆弄錯，避免誤服他人的藥物。
- 即使症狀相似，切勿與他人共用藥物。不當使用藥物可能會導致嚴重不良反應。
- 食物及藥物應分開存放。
- 應保留原裝容器或藥袋上的藥物標籤，並注意標籤上的資料，包括藥物名稱、劑量、注意事項、以及有效/配藥日期。
- 請勿把藥物留在車上，車廂內的溫度差異很大，會影響藥物的品質。
- 乘飛機時，建議把藥物存放於手提行李，因為：
 - 旅途中仍可使用藥物。
 - 如不幸遺失寄倉行李，也不會失去藥物。
 - 寄行李存放環境的溫度差異很大，並不適合存放藥物。



會員信箱

1. 陳先生問：控糖指標ABC是甚麼？

答：

ABC是指

A = HbA1c 糖化血紅素 (反映過去3個月的平均血糖值)

B = Blood pressure 血壓

C = Cholesterol 膽固醇

如果糖尿病人士可以維持糖化血紅素 < 7%，血壓 < 130/80mmHg，低密度膽固醇 (LDL-C) < 2.6mmol/L，大家就可以大大減少糖尿病併發症的風險。

2. 黃女士問：為甚麼檢測HbA1c這麼重要？

答：

糖化血紅素(HbA1c)代表過去3個月的血糖平均值，通過檢測HbA1c以顯示糖尿病的控制是否理想。根據英國糖尿病研究報(UKPDS)顯示，糖尿病人士當HbA1c每下降1%，就可以減低包括截肢、微血管病等糖尿病併發症的風險，甚至心臟衰竭及心肌梗塞，都可以減低約一成半風險。因此對糖尿病人士檢測HbA1c尤其重要。

資料來源：亞洲糖尿病基金會





心靈「承·接」行動 (Just! ACT Movement)

香港復康會承蒙匯豐私人銀行客戶的資助，自2020年底起推行心理健康推廣計劃——心靈「承·接」行動(Just! ACT Movement)，關注及支援長期病患者和照顧者的心靈健康。計劃採用國際新興並經科學證實有效的心理治療手法「接納與承諾治療」，以接納(靜觀)為基石、承諾(價值行動)為導向，幫助用者提升心靈彈性。

透過五大服務範疇：心靈啟動課程、心靈深化指導、日常心靈練習、心靈歷奇分享以及心靈承接大使，幫助長期病患者、照顧者及關注健康的人士學習接納不能改變的事情，同負面情緒和想法好好相處的同時，選擇如何過有意義的生活，找到真快樂！

服務對象

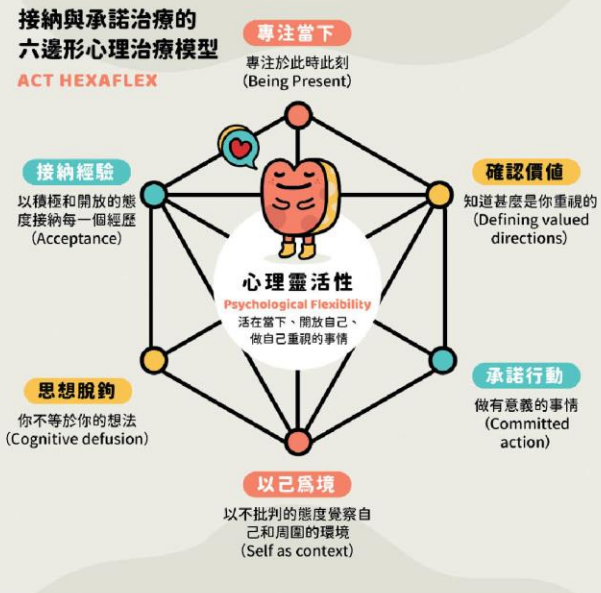
- 長期病患者
- 照顧者
- 追求身心靈健康的人士

了解更多



接納與承諾治療的六邊形心理治療模型

ACT HEXAFLEX



糖尿上齒，護齦防牙周病

牙齦腫痛 發炎易出血

牙齦萎縮枯壞，牙齒易脫落

傷口隙縫，成為細菌溫床

糖友患牙周病風險高

不少糖友，飽受糖尿上齒問題困擾。研究顯示，糖友患牙周病風險，較常人高出3倍；50%二型糖尿病患者有牙周病。

逆轉牙肉問題

VITIS® [殺菌·滋養·堅固]

西班牙#No.1 口腔護理品牌，VITIS®(衛達適) 牙齦修護牙膏及CPC漱口水，針對牙齦 [殺菌·滋養·堅固] 3保功能，徹底清潔牙齒，同時注入維他命修護牙肉，保護粉紅牙肉，飽滿結實，承托牙齒更有力。

殺菌： 獨有CPC 0.05%精準深喉殺菌配方，抑制細菌引致牙齦、癢、紅腫不適。

滋養： Pro Vitamin B5維他命滋養牙肉，粉紅飽滿，牙齒更堅固。

堅固： 配合Zinc Lactate延長殺菌功效，增強牙肉防護，承托力強。

✓ 實証能破壞新冠病毒脂肪膜*

想了解自己的牙齦健康狀況，請定期向牙周治療科專科醫生查詢 **CPC護齦熱線：31070032**

* Munoz-Basagoni, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv. // Statkute, E., Rubina, A., O'Donnell, V.B., Thomas, D.W. & Stanton, R.J. (2020). Brief Report: The Virucidal Efficacy of Oral Rinse Components Against SARS-CoV-2 In Vitro. bioRxiv // Seneviratne, C.J. et al. (2020). Efficacy of commercial mouth-rinses on SARS-CoV-2 viral load in saliva: Randomized control trial in Singapore. Infection. # Nielsen & IMS Dec 2018 ** Garcia V, Ribobo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg 2011 Nov;9(4):266-73

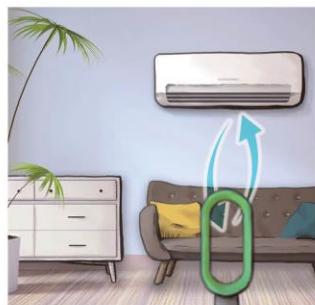
冷氣風扇同時使用，可慳近10%電力。

香港嘅夏天真係熱到人都溶埋🥵！

個個都話冷氣、風扇一齊開會涼啲慳電啲，但風扇擺邊度、乜野送風角度會有最佳效果？

其實冷氣、風扇一齊開就可以製造對流效果🌀，將風扇放喺冷氣機對面嘅地面，就可以將冷風吹番轉頭，冷氣風扇同時使用，可慳近10%電力。

資料來源：CLP中電



憑此優惠券於「糖尿天使」
可以用優惠價\$100 購買 OH MA GRAIN 高纖脆米片系列4包

OH MA GRAIN!



「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：
數量有限，送完即止
優惠券有效期至2022年10月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權

凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200
即可憑券換領「賢者之食卓3天試用裝」乙包

新式膳食纖維
阻：隔
澱粉：油份



條款及細則
凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200，可憑此優惠券換領賢者之食卓3天試用裝乙包。請於付款前出示此優惠券。每次只可使用1張。影印本恕不接受。如有任何爭議，糖尿天使及香港大眾製菓有限公司保留使用優惠券之最終決定權。此優惠券有效期至2023年10月31日。數量有限，送完即止。

賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK
產品資料及查詢：www.wisemansdining.hk 2881 6299

Otsuka
香港大眾製菓

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**罐佳膳® 適糖 800克裝
即送 佳膳® 適糖試用裝 1包



「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：
數量有限，送完即止
優惠券有效期至2022年10月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢健康營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**罐/盒 OPTIFIBRE® 纖維樂®
即送 OPTIFIBRE® 纖維樂® 試用裝 1包

OptiFibre
纖維樂®
Fibre Powder 纖維粉



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖 電話：(852) 8106 1088

條款及細則：
數量有限，售完即止
優惠券有效期至2022年12月31日
雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
影印本恕不接受，必須於付款前出示此券
產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience



及早認識

糖尿病前期
請勿超越糖線



憑此優惠券於「糖尿天使」

可以用優惠價\$100 購買 IKO 系列無糖高纖餅 3盒

IKO



「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：
數量有限，送完即止
優惠券有效期至2022年8月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權

Contour
Evolving with you

買3盒



產品編號：7653



產品編號：7652

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
購買**3**盒 CONTOUR® PLUS
血糖試紙 50片裝，可免費換購
25片裝試紙乙盒。

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止。
- 優惠券有效期至2022年12月31日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健球醫療保健香港有限公司及
糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386

ACCENSIA
CTP 20220501

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 VITIS 口腔護理產品

買兩件或以上即減\$

10



CPC 漱口水
(牙齦修護)



CPC 牙膏
(牙齦修護)



舒緩牙齦出血、紅腫等不適
同時擊退牙菌膜*
養出粉紅健康牙齦、鞏固牙齒



CPC 0.05%
精準配方
針對細菌病毒*



Zinc Lactate
長效殺菌
口氣清新怡人



Pro Vit B5
維他命
修復牙齦
支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

* 優惠券有效期至2022年12月31日
- 請於付款前出示並每次限用一張，影印本恕不接受
- 此券不可作退款或兌換現金
- DD Pacific Limited及糖尿天使保留最終決定權



版本(18/6/2020)

職員專用
RTAA

已入 AOD 電話
 已發迎新信息

會員申請表

<http://www.aod.org.hk>

會員編號 _____

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文)：_____ 姓名(英文)：_____ 性別：_____

聯絡地址：_____

海外會員(地區：_____) 聯絡電話：_____

電郵地址：_____ 出生日期：_____ (年) _____ (月) _____ (日)

Wechat 微信：_____

會籍

普通個人會籍 (\$80) 永久個人會籍 (\$500)

普通家庭會籍 (\$150) 永久家庭會籍 (\$1000)

家屬成員姓名 【連同申請人最多共 6 位成員，不得更改或後補】

02) _____ 03) _____ 04) _____

05) _____ 06) _____ **非家庭會籍無須填寫**

家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

病歷

本人是： I 型糖尿病患者 II 型糖尿病患者 糖尿病患者家屬
 前期糖尿病患者 醫護人員 非患者 其他 _____

患病年資 _____ 年 每天用藥次數 _____ 次

注射胰島素 服降血糖藥 無須用藥，靠飲食控制 服中藥

有否以下併發症？

高血壓 高膽固醇 高血脂 甲狀腺亢進 腎病
 痛風症 視網膜病變 神經病變 心血管疾病 其他 _____

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，將入數紙及表格傳真至 2385 8522 辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖。支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」。
2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍
3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。
5. 除永久會籍外，會籍有效期一年，以入會日起計算。 *凡捐款\$100 以上均可獲發扣稅收據

本人樂意捐助貴會款項 \$100 \$300 \$500 \$ _____

本人願意義務協助貴會以下工作：

中心當值 各類活動義工 電話諮詢 處理/包裝會訊 其他 _____

資訊收取選項 糖友之訊及電子月報含豐富健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)，我們十分建議您選擇收取。

本人同意以以下方法收取糖尿天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

郵寄 電郵 (Email) Whatsapp Wechat 微信

葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522

E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署：_____

活動預告

活動預告 2022年7月至 2022年10月

報名熱線：8106 1088

S2022/006 禪繞畫藝術進階班

禪繞藝術發源於美國，禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

日期：2022年7月9日，16及23日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

應用程式：ZOOM

導師：葉詠儀 (Carol) 亞洲禪繞認證導師

收費：會員\$150 非會員 \$300

備註：課堂費用已包括所需工具材料，學員要自行到中心領取或可安排順豐到付。參加學員要先完成禪繞畫藝術班。



S2022/007 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀揀擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2022年7月30日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



2022/008 藥物工作坊 - COVID-19 新冠肺炎個人家居自願錦囊

工作坊會同大家探討確診後的後遺症，仲會提供有關COVID-19 新冠肺炎個人家居自願錦囊及新冠疫苗實用資訊。

日期：2022年8月13日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者社區藥房註冊藥劑師

收費：免費 (只限會員)

備註：工作坊期間截圖以作活動紀錄



S2022/009 膽固醇的好與壞

什麼是膽固醇？好與壞膽固醇的分別？如果你想知道提升「好」膽固醇水平的方法就不要錯過呢個課堂。

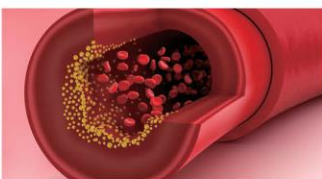
日期：2022年8月20日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2022/010 卡路里知多少

卡路里(Kcal) 是熱量的單位，每個人都需要熱量來維持身體機能及日常活運。想了事更多卡路里(Kcal)是什麼，就不能錯過呢個活動。

日期：2022年9月17日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



2022/011 藥物工作坊 - 藥物管理知多啲及覆診注意事項

註冊藥劑師分教大定家藥物標籤及藥物管理需知外，仲會同大家講下覆診注意事項，不論你時糖友定照顧者一樣實用。

日期：2022年9月24日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者社區藥房註冊藥劑師

收費：免費 (只限會員)

備註：工作坊期間截圖以作活動紀錄



* 以下課堂全部網上進行

S2022/012 藥物工作坊 - 長者用藥秘笈及常見止痛藥疑問

註冊藥劑師解答常見止痛藥疑問，仲會分享長者常見藥物副作用及小貼士。

日期：2022年10月8日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者社區藥房註冊藥劑師

收費：免費 (只限會員)

備註：工作坊期間截圖以作活動紀錄



S2022/013 糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2022年10月15日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃

糖尿病前期 (俗稱血糖踩界) 是指血糖過於正常，但未達糖尿病水平，若不加工會，很大機會演變成糖尿病，血糖持續偏高更會增加中風、心臟病、視網膜病變等併發症的風險。香港大學護理學院將展開為期三年的賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃，透過與非牟利機構攜手合作，協助超重或肥胖、糖尿病前期的中年人士建立健康生活模式及控制體重，以預防及延緩糖尿病。

糖尿天使 為此計劃合作夥伴之一，此計劃是針對糖尿病高危一族，現招募以下對象 (需完全符合以下條件)：

- ✓ 糖尿病前期 (血糖超標，但未有糖尿病)
- ✓ 40至60歲
- ✓ 超重或肥胖 (體重指標(BMI) ≥ 23)



計劃大綱如下：

- 計劃為期一年，由香港賽馬會慈善信託基金資助
- 每位參加者只需繳付\$100 (低收入家庭可以申請豁免)
- 提供3次免費健康檢測 (包括血糖、血脂及身體體脂等)

所有符合資格的參加者將被隨機分配至以下其中一組

A 組

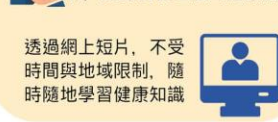
由糖尿天使專業人員主理，透過小組形式學習營養、運動、控制體重及預防糖尿病的知識，訂立個人目標，實踐減重及控制血糖，並由營養師提供兩個個別飲食諮詢。



B 組

透過定期短訊提供控制體重及預防糖尿病的健康資訊，以及：

運用專為糖尿病前期人士而設的手機應用程式，訂立個人目標，記錄及管理個人健康指數



透過網上短片，不受時間與地域限制，隨時隨地學習健康知識

如對此計劃有興趣，或想了解更多詳情，歡迎聯絡我們進行免費初步篩查。

查詢
8106 1088

