

糖友之訊

46

DIABETIC MESSAGE



本期專題：前期糖尿的高危一族
勵進營養教室：都市人預防糖尿的飲食指引
營協健康寶庫：春季養生食療
健康薇言：食凍飯比熱飯更有利於血糖？
營養放大鏡：南瓜
唔講你唔知：糖尿病 + 肥胖症 = 糖胖症

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)

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，必須每年續會。

* 會籍只限會員使用，不得借用。

* 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：黎江佩嫻 (Susanna)

司庫：譚禮媛

秘書：陳育荃

常務委員會主席：黎江佩嫻 (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：薛曦妍小朋友

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

不經不覺，新冠疫情已困擾大家足足三年了，回想由當初搶口罩、消毒棉、廁紙等日子，大家都像經歷了一場戰爭！這雖然不是實體戰，但這場疫戰讓大家都過了三年不一樣的生活，而且也學會了守望相助，更學會網上購物、叫外賣、zoom上堂、睇Youtube等，2023年終於復常了，大家亦急不及待計劃出門旅行，有見及此，糖尿天使為大家準備了出門旅行的資訊「薇糖生活日記～曼谷遊」，詳情請參閱p.11。

過去三年，因為限聚令，我們無法舉辦實體活動，課堂都改為用zoom上堂，而大家都漸漸接受並大受歡迎，因此我們會保留以zoom上課形式，至於實體活動相信在下半年開始看情況續漸安排。

原定於2020年2月舉辦的「暢遊香港迪士尼樂園」活動因疫情被迫腰斬，今年我們獲迪士尼補發少量門票，由於門票數量不夠分給選擇等待的參加者，因此我們將以抽籤方式分配，而未能參與亦可於2023年5月30日前安排購物扣款，事件總算完滿解決，亦感謝各位會員包容及體諒。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2023年4月		
4月5日(星期三)	清明節	暫停服務
4月7日(星期五)	耶穌受難節	暫停服務
4月8日(星期六)	耶穌受難節翌日	暫停服務
4月10日(星期一)	復活節星期一	暫停服務
2023年5月		
5月1日(星期一)	勞動節	暫停服務
5月26日(星期五)	佛誕	暫停服務
2023年6月		
6月22日(星期四)	端午節	暫停服務
2023年7月		
7月1日(星期六)	香港特別行政區成立紀念日	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. 取消郵寄會訊

為了響應環保及節省資源，本會將於2023年1月1日起取消郵寄會訊，會訊將透過WhatsApp發給各會員，如會員欲索取實體版，可親臨中心免費索取。



信諾糖尿同行醫療保

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
- 助你應付住院及門診醫療開支
- 一對一 Care Manager 醫療禮賓服務，由註冊護士提供個人化支援
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣\$3,500 健康獎賞



立即聯絡信諾了解最新優惠詳情

☎ 8102 2338

www.cigna.com.hk/diamedic



捐款鳴謝

由2022-10月1日至2023-1月31日止
按收據編號排序

「無糖低糖甜在心」新年送禮		金額	「無糖低糖甜在心」新年送禮		金額	一般捐款		金額	一般捐款		金額
Fiona Lau Ka Man	500		許明音	500		冼石泉	200		江文輝	100	
Hon Yan Wah	100		陳淑儀	100		許明音	500		吳少英	30	
Kenno	500		陳雁詩	200		賴鳳彩	1000		龍碧玲	200	
Lo Wing Ki Susana	500		陳潔冰	100		何敏儀	1000		鄭淑儀	100	
Lui Shui Fan Chris	300		陸倩盈	500		林少芳	50		丁新華	1300	
王溢趣	2000		黃貴芬	200		巴素琴	100		HK\$7650.00		
朱永堅, 徐潔薇	100		黃翠芬	100		梁佩儀	1000				
何靜波	200		葉詠儀	300		黃婉萍	200				
吳少英	50		廖甘歡	1000		胡艷芬	200				
吳淑賢	1000		劉莉君	200		吳淑賢	1000				
吳德華	200		歐潔冰	50		邱詠麟	300				
李笑蘭	1000		鄭忠勤	300		李潔貞	600				
李敏儀	200		鄭瑞燕	300		鄭玉明	100				
李潔貞	500		賴鳳彩	1000		朱寶玲	600				
林培安	100		韓旭亮	1000		朱少珍	300				
施惠如	200		羅宅	300		高文騰	200				
洪敬好	200		羅華喜	500		連榮堅	100				
徐玉芳	100		羅麗敏	500							
張桂英	50		無名氏	1000							
張鳳愛	300		有心人	1000							
					HK\$17250.00						

糖心行動 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。

糖尿腎一次性慰問金

糖尿病控制不好會誘發多種併發症，其中以糖尿腎是病人最擔憂的，除了每天須要進行透析治療（俗稱洗腎），還有一定醫療開支是須要病人自費的，而且在開始洗腎的初期，病人是無法工作的，即使可以上班工作，但因腎功能衰退令其體力不如以往，可能令原來的工作受到一定的影響，繼而引起即時的經濟問題！

糖心行動基金為病人發放一次性慰問金，除了以解燃眉之急外，也是作為病人組織給病友的一份支持及關懷。

資助形式

- 一次性發放\$5000-\$20000慰問金，視乎背景評審受惠金額。
- 須填寫申請表格，由評審委員作最後決定。

受惠人士

- 糖尿天使會員（入會12個月以上）
- 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

*計劃需向本會申請，糖尿天使保留最終審批權

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



糖尿天使

控糖Easy道

個別營養諮詢服務

由註冊營養師提供一對一個別營養諮詢，
為你設計個別餐單，
讓你輕鬆走入正確的控糖E道。

對象：

- 糖尿天使會員
- 糖尿病患者
- 前期糖尿病

收費：

\$800/ 3節

- 第一節 45分鐘
- 第二節 30分鐘
- 第三節 30分鐘

立即報名



- ✓ 三次諮詢需於第一節諮詢起計6個月內完成，否則逾期作廢。
- ✓ 沒通知下缺席諮詢將作一次面見計算，不設補期。
- ✓ 遲到亦不獲補時，將按原定時間完成面見。
- ✓ 參加者需提供三天飲食及血糖記錄供參考。
- ✓ 任何情況下，不設退款。





無糖低糖甜在心



政府註冊慈善團體 糖尿天使

DIABETIC MESSAGE

糖心行動
SWEETHEART MOVEMENT

2023新年佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上新年祝福(賀年健康禮品包)給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得**357**份禮物，分別送到以下機構：

受惠機構：

明芯扶智之家(鍾屋村)
明芯扶智之家(黃屋村)
禮薈軒復康中心
培澤弱智協進會
- 培澤馬田一舍
- 培澤花園二舍
- 培澤居三舍
- 培康社四舍
- 培澤軒五舍
喜悅居(洪水橋)
喜悅居(元朗)

今年由於疫情，院舍都謝絕探訪，義工們未能親自派發，只能運送到院舍。



關愛糖尿行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情受控，10月11月及12月份我們分別到不同地點提供糖尿病初步風險評估服務，讓大家關注健康多一點。

關愛糖尿病行動亦可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！

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



立即預約



**活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。



前期糖尿的高危一族

前期糖尿病 (Prediabetes) 是指血糖水平高於正常範圍，但還不足以被診斷為二型糖尿病的階段，前期糖尿病會增加患上二型糖尿病、心臟病和中風的風險。截至2017年，全球約有3.52億人口處於糖尿病前期，並預計2045年人數將增加至5.8億。2006-2014年研究顯示香港約有122萬人處於前期糖尿病。據政府統計，每年有5-10% 處於前期糖尿病的人士會發展成二型糖尿病，七成人士最終會患上二型糖尿病。



胰島素是一種由胰臟製造的激素，它就像一把鑰匙，讓血糖進入細胞作為能量。如果您患有前期糖尿病，意味著你體內的細胞不會對胰島素作出正常反應，出現胰島素阻抗，胰臟便會製造更多的胰島素來試圖讓細胞做出反應，最後引致胰臟負荷過重而令功能下降，令胰島素分泌不足，導致二型糖尿病。

患上二型糖尿病之前，就是前期糖尿病，根據美國疾控中心資料顯示，在美國成年人當中大約有9600萬（超過三分之一成年人人口）患有前期糖尿病，而當中超過80%的人不知道自己患有前期糖尿病，由於前期糖尿病沒有明顯的症狀，因此通常不會被發現，如果你懷疑自己可能患有糖尿病或糖尿病前期，請諮詢醫生並接受檢測。

糖尿病的風險因素：

- 有糖尿病家族史（直系親屬包括父母及兄弟姐妹）
- 患有高血壓
- 患有高血脂
- 曾經患有冠心病或中風
- 45歲或以上
- 運動量不足（平均每日少於30分鐘）
- 超重
- 中央肥胖
- 有吸煙習慣

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



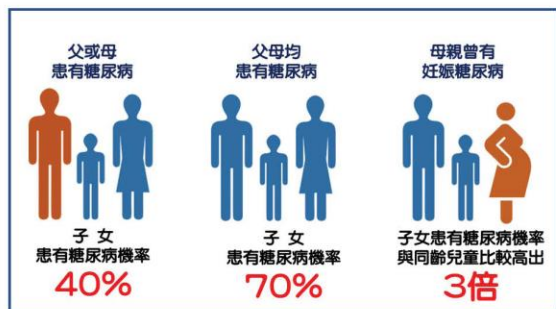
掃描二維碼瞭解更多糖尿病前期的資訊及進行簡單的糖尿病前期風險小測試



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



如果你發現自己確實患有前期糖尿病，請謹記，這並不意味著你必定會患上二型糖尿病，特別是如果你遵循



治療計劃並通過飲食和運動來改變生活方式。即使是很小的改變也會對延遲或預防糖尿病產生巨大影響。研究顯示，超重的前期糖尿病患者只要減輕少量體重，並定期進行運動可以降低患二型糖尿病的風險，只要減去體重的5-7%，配合高纖的飲食模式，每星期至少進行150分鐘的快走或帶氧運動，即每天30分鐘，每週5天，持之以恆，便能達至減重及改善血糖的效果。



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 ）

詳情請致電 81061088 查詢

立即報名



認識

糖尿病

你是否高危一族？^{1,3}

肥胖人士

患高血脂

患高血壓

中年人士

有家族病史

曾患妊娠糖尿病



你有否以下徵狀：^{4,5}

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚痕癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查





都市人預防糖尿的飲食指引

現時全港約有70萬名糖尿病患者，即每10個人當中便有1人是糖尿病患者，而根據國際糖尿病聯盟估算，到了2030年全港將有13%人口患糖尿病。

糖尿病因涉及多種併發症，因此均衡飲食和恆常運動對控制血糖相當重要。今期專題文章，筆者想與眾讀者們分享一些有關預防糖尿病的飲食要訣。

1. 少食多餐

少食多餐對預防糖尿病相當重要，建議每天三餐正餐，配以兩餐小食。少食多餐有助維持血糖穩定性，避免血糖「大起大落」，胰島素分泌會較為平穩，減低脂肪合成的機會。建議早午晚三餐正餐熱量各佔總熱量30%，而兩餐小食熱量各佔5%。

2. 恆常運動，維持正常體重

肥胖是導致糖尿病的高風險因素，因肥胖會導致胰島素敏感度下降。除日常飲食協助維持正常體重外，恆常運動亦相當重要，建議多做帶氧運動如跑步、游泳、打羽毛球、籃球等。每星期至少150分鐘帶氧運動有助燃燒脂肪，達致減重作用。

3. 多進食富含水溶性纖維食物

水溶性纖維能增加飽腹感、緩慢血糖上升，有助達致減重及穩定血糖的功能。建議餐前多進食富含水溶性纖維食物如黃豆、紅腰豆、利馬豆、燕麥片、冬瓜、小椰菜、西蘭花、秋葵、雪梨、西柚、布祿等。

4. 限制高脂高膽固醇食物

不要誤以為預防糖尿病只需要「戒糖」，其實高脂高膽固醇食物亦應避忌，因這些食物一般熱量高，容易導致肥胖，從而增加患上糖尿病風險。於日常膳食中應減少高飽和脂肪食物如動物脂肪、肥肉、燒味、臘味、近骨部位、腳、椰子油、棕櫚油等。膽固醇高的食物如豬腦、豬潤、其他內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、蝦頭、大閘蟹、魚子等亦應減少攝入。

5. 限制高糖高鹽食物

減少高糖高鹽調味料的使用，同時亦要減少「游離糖」的使用。高糖飲食容易導致血糖不穩，而高鹽飲食會增加高血壓風險，也是不利於糖尿病預防。

6. 智選低升糖指數食物

選擇低升糖指數食物有助維持血糖穩定性。在澱粉質的選擇方面，膳食纖維較高的類別一般升糖指數會較低，如紅米、糙米、麥包、燕麥、全麥維、通心粉等。相反，白飯、白麵包、白粥、粟米片、糯米飯等精製澱粉升糖指數會較高，應儘量減少進食。

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。



New **CONTOUR®PLUS ELITE**

smartLIGHT™ 引導 值得您信賴的血糖管理系統



Free CONTOUR® Diabetes App
應用程式 (現已提供繁體中文版本)

CONTOUR®PLUS ELITE 血糖管理系統易於使用，可提供值得您信賴、清晰及準確的讀數，有效支援您的血糖管理。^{1,2}

**Contour
plus ELITE**
Blood Glucose
Monitoring System

- 極高準確性¹的血糖讀數，為您引導了合適的血糖管理方案。值得您信賴。
- smartLIGHT™功能可讓您輕鬆了解血糖結果。²
- 60秒內Second-Chance®再次補足血樣技術可讓您避免再次採血。³
- CONTOUR® DIABETES app 應用程式可以圖表展示和分享您的血糖日誌。

CONTOUR® — 值得您信任的血糖管理系統

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 健臻醫療保健香港有限公司

客戶服務熱線：8100 6386

網址：<http://diabetes.ascensia.hk>

1. Klatz L et al. Accuracy and User Performance of a New Blood Glucose Monitoring System [published online ahead of print, 2020 Nov 26]. J Diabetes Sci Technol. 2020; <https://doi.org/10.1177/1932296820974348>. 2. CONTOUR®PLUS ELITE User Guide, November 2019, Revision 11.19. 3. Richardson JM et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM); November 12-14, 2020.

© 2021 Ascensia Diabetes Care. All rights reserved. Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartlight and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings, AG.

Date of preparation: March 2021. G.DC.03.2021.PP-CPLUS_ELT-GBL-0029



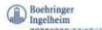
鑒於疫情，今年的「糖尿天使陪著你走世界病日嘉年華」以網上形式舉行。活動請來不同專科醫生，營養師同大家分享糖尿病最新資訊。掃QR CODE就可以一次重溫18集精彩訪問。是次活動能夠舉辦成功，實在有賴各界人士及贊助商鼎力支持。在此，糖尿天使表示衷心感謝。



全力支持：



特別鳴謝：



短片重溫

想知更多控糖資訊，可以追蹤「糖尿天使」Facebook專頁及訂閱「糖尿天使」YouTube頻道。



Facebook專頁



YouTube頻道

妊娠糖尿病對胎兒或母親有什麼不良影響？

有些婦女在懷孕過程會產生高血糖，這稱為妊娠糖尿病。究竟妊娠糖尿病對胎兒或母親有什麼不良影響？這些婦女分娩後又是否必定會患上糖尿病？今集Kammie請來兩位過來人和大家一起分享。



薇糖生活日記～曼谷遊

疫情困擾大家足足已經有三年了，大家而家係咪心郁郁好想去旅行呢？究竟糖友出門去旅行要注重咩呢？一連三集「薇糖生活日記」Kammie會同大家分享糖友出門要注意事項。



你父母都有糖尿病嗎？二型糖尿病7成機會遺傳子女？

二型糖尿病具高度遺傳性？二型糖尿病7成機會遺傳子女？父母患有二型糖尿病是否意味著子女都會有血糖問題？今集Kammie請來三位朋友兩代人分享一下「糖路」故事。



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。



糖尿天使 暨 香港賽馬會社區糖尿病預防計劃



賽馬會社區
糖尿病預防計劃

風險篩查活動

第一場

日期：2022年10月25日

地點：官塘巧明街95號世達中心15樓
A, B, C座

第二場

日期：2022年12月13日

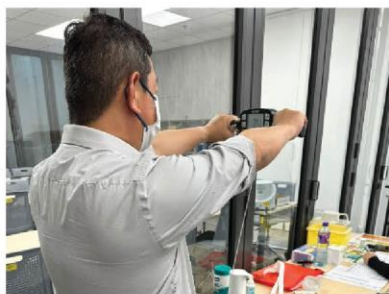
地點：火炭坳背灣街金豪工業大廈1座

此活動除了為益力多的職員做前期糖尿病篩查外，還舉辦了一場認識前期糖尿病的講座，提高在職人士對預防糖尿病的關注和認識。如各大機構有興趣舉辦，歡迎與本會聯絡了解更多。

查詢熱線：

8106 1088 或

6213 0200 (Whatsapp)



社區糖尿病預防計劃

「同心控」糖」小組」開課了，合資格參加者已經展開為期一年的計劃。透過學習營養，運動及預防糖尿病知識。實踐減重及控制血糖，踏出遠離糖尿的第一步。



此計劃推廣以實證為本的糖尿病預防服務，以及提供免費糖尿病風險篩查活動，包括量度體脂比例、血糖測試及計算尿病風險，可以即時知道結果。

參加資格：

- 40至60歲人士，及
- 肥胖〔體重指標 (BMI) ≥ 25 〕，及
- 未曾被醫生診斷為糖尿病患者

*** 近親有糖尿病歷史、曾患妊娠糖尿病或被醫生診斷為高血壓或高膽固醇人士優先!!

查詢熱線：81061088 或

6213 0200 (Whatsapp)

立即報名：





初期症狀¹



此乃黃斑病變模擬影像
請尋求醫生診治

中期症狀¹



嚴重症狀¹



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>>



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

了解更多眼睛及
黃斑點的資訊



PP-EYL-HK-0088-1



春季養生食療

新年過後，大地回春，萬物欣欣向榮、萬象更新之景。春季主生、養陽，萬物生發，是調養生命活力的最佳時機。

春季氣候特點

春季氣候的特點主要為溫暖多風，乍暖還寒，這個時候萬物萌發，毛孔初開，風邪夾著寒氣最容易趁虛而入，令人容易患上風寒感冒、傷風、微發熱、鼻塞、噴嚏、咳嗽、鼻敏感、喉嚨痛、咽痒等症狀。

四季五行表

四季五行表						
自然界	五季	春	夏	長夏	秋	冬
	五色	青	赤	黃	白	黑
	五氣	風	暑	濕	燥	寒
	五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五行		木	火	土	金	水
人體	五臟	肝	心	脾	肺	腎
	六腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	形體	筋	脈	肉	皮毛	骨
	情志	怒	喜	思	悲	恐

根據五行表，中醫認為春季與肝、膽、筋、目相通，肝又與情志關係密切，所謂情志在怒，所以春季要特別注意，保持心情愉快、胸懷開朗。



春季飲食養生原則

選擇一些柔肝養肝、疏肝理氣的食物，以辛甘、清淡為主，使脾胃容易吸收，應吃辛甘發散之物，不宜食酸收之品或肥厚之味。

春季合宜食物

主食：粳米、小米、薯仔

肉類：雞肉、鵪鶉肉、豬肉

魚類：鱈魚、墨魚、章魚

蔬菜類：韭菜、菠菜、生菜、香蔥、青菜、芹菜、茼蒿、枸杞菜、春筍、洋蔥、紅蘿蔔、粉葛、馬蹄、豆芽、薑、蒜頭

水果類：柑、橙、車厘子、士多啤梨、菠蘿、蕃石榴

藥材類：杞子、當歸、桑寄生、烏豆、淮山、茨實、百合、菊花、防風、紫蘇、桑椹、龍眼、大棗、茵陳、白術、黃芪、大棗

*** 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。

食療湯水

現介紹幾款春季合宜湯水及飲料以供參考，可預防以上提及的春天症狀及改善體質，多以補氣、健脾、疏肝、養筋等為主。

1. 玫瑰花茶（疏肝解鬱）

材料：玫瑰花、茉莉花、菊花、杞子、蜂蜜適量

做法：將材料（除蜂蜜外）洗淨後，用開水泡成茶，放入保溫瓶內，當茶飲，飲前可放少量蜂蜜作調味用

功效：補益肝腎、利氣解鬱、紓解壓力、增強免疫力

適用於：經常悶悶不樂、鬱鬱寡歡、壓力人士





2. 雞骨草田螺湯(清熱解毒、舒肝利膽)

材料：雞骨草70克、田螺250克、陳皮一角

做法：先用清水養田螺一至兩天，勤換水去除污泥。斬去少許田螺尾。雞骨草洗淨。將2公升清水放入煲內，煮沸後加入以上用料，改用文火煲兩小時，加鹽調味。



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 / Whatsapp：9821 3065

春季保健養生貼士

養目

肝開竅於目，眼睛需要有肝血的滋養才能視物，所以可借助春天的機會來養眼睛，如多吃養肝的食物，例如杞子、菊花、豬肝、龍眼肉等。

養筋

肝主筋，筋要靠肝血來濡養。春天可多吃肝陰、肝血的食物，以養肝柔筋，例如烏梅、桑寄生等。

養膽氣

肝膽相表裏，肝若疏泄正常，膽汁才能充盈，膽氣旺盛。春天應肝膽並養，可多吃青菜、蘿蔔、時令水果。同時又可以敲拍膽經激發生長。

養頭

春天容易得頭病，春天應以溫水洗頭以促進頭部的氣血運行。另外，每天梳頭200次亦可保養頭髮及防治頭部疾病。

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[#]

Nestlé
HealthScience



朱古力慕斯 檸檬慕斯

蔬菜湯 雞湯 田園番茄湯

呷呢啡 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

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審核。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/wav_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.



食凍飯比熱飯更有利於血糖？

Kammie

原來食凍飯比熱飯更有利於控制血糖！今天我要為大家介紹一下什麼是「抗性澱粉」resistant starch，因為這可算是我們糖尿病患者的恩物！亦是助你控制血糖的關鍵！

碳水化合物又稱多糖，進食後隨即被胃酸及消化酶分解為葡萄糖才能吸收利用，而澱粉質的消化速度可分為三種，一是可快速消化的澱粉、二是消化較慢的澱粉，三是難消化的澱粉，亦即是抗性澱粉！它在小腸中無法被吸收，但在大腸中會被細菌發酵，其性質類似膳食纖維。抗性澱粉每克提供 2.8 卡路里，比一般澱粉每克含 4 卡路里低。由於其消化吸收較慢，食用後其升糖速度較一般澱粉慢，而且卡路里較一般澱粉低，因此有助控制血糖水平，特別適合糖尿病患者及體重管理人士食用。

曾有英國的學者有以下研究：他將一碟煮熟的意大利粉給 A 組參加者進食（熱食），而另一碟煮熟的意大利粉放入雪櫃冷藏了一夜，隨即給 B 組參加者進食（凍食），另一碟煮熟的意大利粉放入雪櫃冷藏了一夜後再翻熱，再冷藏，隨即給 C 組參加者進食（凍食），結果發現 C 組的血糖的反應最低，其次是 B 組，結論是經冷藏的意粉翻熱再冷藏較熱食的好，對控制血糖亦有明顯作用，不過，好味與否及會否變壞就是另一考慮因素！

在日常生活中要增加抗性澱粉的攝取，我有以下一些建議：

1. 以富含抗性澱粉的全穀根莖類取代精緻主食，例如：薯仔、薯薯、糙米、燕麥、豆類、全穀粒麵包等。
2. 食物不要煮太久太爛，可以保存較多抗性澱粉。
3. 煮熟的主食放涼後再吃，例如：壽司醋飯、馬鈴薯沙拉、或焗熟薯薯放涼等。

雖然近年的研究顯示，抗性澱粉可改善血脂代謝、改善便秘及減低罹患大腸癌及冠心病的風險，還有助於血糖的控制，但抗性澱粉的功效仍在深研中，還須更進一步的研究及臨床！不過，有一樣可以肯定的，是食壽司飯（凍飯）確實比食熱飯好，有利控制血糖，但你可又維持多少餐呢？



想攝取多些抗性澱粉可選食壽司。



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，成員之間互勵互勉。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。



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。



全新上市

由諾和諾德製造
為全球最大的胰島素生產商¹

NovoFine[®]
諾和針[®]

32G 4mm



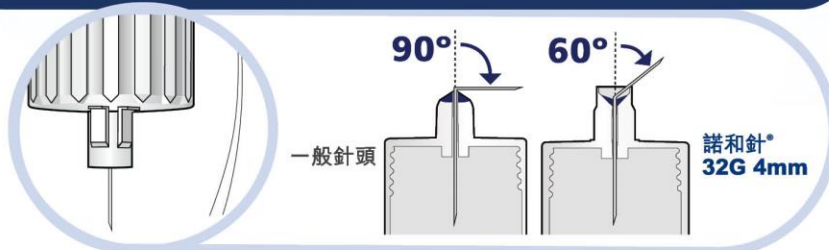
感受仿如無痛的胰島素注射²！

超短及超幼

能減少注射時的痛楚²
及可降低肌肉內注射的風險³

獨特設計

可降低彎曲和斷裂的風險



兼容市面上常用的注射筆裝備⁴



各大藥房均有代售

References: 1. Novo Nordisk annual report 2021. 2. Arendt-Nielsen L et al. Pain following controlled cutaneous insertion of needles with different diameters. Somatosens Mot Res. 2006;23(1-2):37-43. 3. Birkebaek NH et al. Diabetes Care. 2008;31(9):e65. 4. Buus P et al. Curr Med Res Opin. 2011;27(3):589-592.

Novo Nordisk Hong Kong Ltd

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



NVF-O-20221002



南瓜

南瓜為葫蘆科，是瓜類植物，也是根莖類蔬菜，所以是屬於澱粉類蔬菜，含有碳水化合物，進食時需注意碳水化合物換算，四個雞蛋體積大的南瓜（約200克）就相當於1份碳水化合物。不同品種的南瓜的升糖指數各不同，由51至75，雖然是屬於中至高升糖指數的食物，但其實這並不代表南瓜不適合各位糖友食用，相反南瓜是屬於低升糖負荷的食物，所以說到底也是講求進食的份量。而且南瓜的營養豐富，營養價值絕對不容忽視。

南瓜呈亮橙色，這種橙色來自β-胡蘿蔔素，一種抗氧化劑和維生素A的前體。β-胡蘿蔔素攝取後會在體內轉化為維生素A，而南瓜正是維生素A的極佳食物來源。維生素A對於保護視力、抵抗感染、維持健康的皮膚和骨骼以及調節細胞生長也有著很重要的功用。另一方面，南瓜的熱量也很低，亦是纖維的良好來源，纖維能夠促進飽腹感，能有助預防過量進食。南瓜也是鉀的極好來源，鉀

可幫助肌肉收縮、調節體液、維持正常血壓以及平衡體內細胞內外的礦物質。

坊間有一說法指進食南瓜或南瓜提取物可以有助平穩血糖，甚至降血糖，不可否認，南瓜裡的鉻可以有助提高胰島素活性，而且纖維亦有助減慢餐後血糖升幅，但南瓜終究含有豐富澱粉質，進食過量仍然會使血糖上升，所以切記不能單靠進食南瓜來降血糖。



南瓜可以烹調成各式各樣的菜餚，它可用於煎、蒸或炒，例如南瓜玉米煎餅、南瓜蒸排骨、南瓜炒肉片等。大部分南瓜的料理只要在適當的碳水化合物換算都是適合糖友食用的，然而烹調方式卻是會影響食物本身的升糖指數，尤其是高溫烹調、烹煮時間長或者食物切太細都會使南瓜的升糖指數升高。所以在烹調南瓜時，不宜把南瓜煮得太久或太爛，南瓜濃湯、南瓜粥或焗南瓜蓉等應儘量少吃。另外，南瓜內的南瓜籽除了豐富膳食纖維外，亦有豐富不飽和脂肪，可當作健康零食小吃。

糖尿上眼 有機會導致失明？

盡早接受治療，減低造成視力永久損傷的風險



什麼是糖尿上眼(包括糖尿黃斑水腫*)?

- 糖尿病病人普遍會患上的眼疾¹⁻²
- 香港勞動人口的主要致盲原因之一²
- 常見病徵包括：視力模糊、飛蚊、視野出現黑影，甚至失明³

*糖尿上眼是糖尿病視網膜病變的俗稱，當中包括糖尿黃斑水腫^{1,2}



即掃此QR code
進行60秒的自我檢查。
自己視力自己保護！

本文章提供的資訊僅供教育用途，並不能取代醫生的意見。如果您有關於您個人健康或有關治療或診斷上的問題，請諮詢您的醫生。

1. 糖尿上眼。香港中文大學眼科及視光科學學系。2021. Available from: <http://bit.ly/3igDOfd> 2. Brasser N, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017 Sep;25(2):59-64 3. 3. Diabetic retinopathy, mayo clinic. 2022. Available from: <http://bit.ly/3igxj3>



M-HK-00001123 valid until 31/12/2023 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.

營養分析	每100克(熟)
能量	20千卡
蛋白質	0.7克
脂肪	0.1克
碳水化合物	4.9克
膳食纖維	1.1克
維他命A	300微克
資料來源：食物安全中心	



識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餸一湯食譜，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。

食譜設計：Kammie

大白菜豆腐魚頭湯

材料：

大白菜半個
硬豆腐200克
大魚頭一個
薑片少許

做法：

1. 豆腐、大白菜洗淨切件備用。
2. 魚頭洗淨後瀝乾水分，灑上鹽醃15分鐘。
3. 燒熱鍋後放少量油及薑片，煎香魚頭至金黃色，大火下注入熱滾水，加入豆腐及大白菜，翻滾至大白菜稔身，放鹽調味即成。



清蒸多寶魚

材料：

多寶魚一條
芫茜蔥、薑絲少許

做法：

多寶魚洗淨後瀝乾水份，將鹽塗抹在魚身兩邊，將芫茜蔥、薑絲放在魚身上，燒熱鍋中水，水滾後蒸8分鐘即成。



什菜炒墨魚餅

材料：

墨魚滑100克
西芹300克
雲耳、秀珍菇各少許
甘筍少許

做法：

1. 先將墨魚滑煎香，並切條狀備用。
2. 甘筍及西芹洗淨後切段備用。
3. 燒熱鍋後放入所有材料炒至熟，加入半茶匙豆瓣醬快炒，放鹽調味即成。



袋鼠牌



低升糖指數白米

關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝





適糖椰香雪糕

食譜設計：Kammie
營養分析：Kammie

材料：12杯(30克)份量

佳膳適糖營養補充品 20克
Mild & Creamy 無糖椰子奶末粉 70克+熱水 110毫升
淡忌廉 Whipping Cream 180毫升
Isomalt代糖 110克
椰絲少許
可隨喜愛配無糖雪糕筒吃

做法：

1. 先將原味椰子粉加入熱水攪拌至完全溶解，再加入佳膳適糖營養奶攪拌至混合，用網過濾隔粉後放入冰箱冷藏 20分鐘。
2. 淡忌廉加 Isomalt 代糖打至企身，加入已雪凍之椰奶水繼續打至幼滑，再加入椰絲拌勻，放冰箱冷藏 2-3小時即成。



營養分析：

	熱量 (卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每一份量 (30克)	68 卡路里	4.8 克	0.5 克	5.2 克	0.1 克
每一份量 (30克) 連一個無糖雪糕筒	82 卡路里	7.5 克	0.9 克	5.3 克	0.2 克

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

Mild & Creamy 無糖椰子奶末粉

- 0%膽固醇
- 100%純椰子油製成
- 天然甜味
- 柔滑香醇的椰子香味
- 泰國農業部安全認證
- 可加入咖啡、茶、可可沖泡美味飲品
- 可加入各種食材以製作各款甜品、美食、佳餚等



Great Value 無糖巧克力味糖漿

- 不含脂肪
- 不含膽固醇
- 不含糖
- 甜味來自 Splenda
- 2湯匙只有 10 卡路里 (kcal)
- 真正可製成



NovoFine® 諾和針®

- 32G 4mm
- 超短及超幼，能減少注射時的痛楚及可降低肌肉內注射的風險
- 獨特設計，可降低彎曲和折斷的風險
- 兼容市面上常用的注射筆裝備





鮮茄醬薄餅

食譜設計：Kammie
營養分析：Kammie

材料：(2件)

1. 車厘茄 100 克
2. Isomalt 天然糖 60 克
3. 茄膏 20 克
4. 洋蔥少許
5. Quickbury 墨西哥薄餅 2 片
6. 磨菇少許



做法：

1. 洋蔥、車厘茄洗淨切開備用。
2. 用少許水燒熱鍋，放入洋蔥及車厘茄煮至泥狀，加入茄膏及 Isomalt 天然糖，拌勻後翻滾即成。
3. 將鮮茄醬塗抹在墨西哥薄餅上，可隨喜愛加上磨菇、洋蔥等材料，再塗抹鮮茄醬在面，放入已預熱之焗爐焗，用 180℃ 焗 15 分鐘。

* 鮮茄醬煮好冷卻後，可放入密封玻璃瓶密封並存放在雪櫃，可保存 10 日。

營養分析：

	熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
每件	127 卡路里	21 克	3.9 克	2.2 克	1.9 克

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 香港大藥廠

Watanabe Kikaku

賢者の食卓

賢者の食卓

ダブルサポート

消費適宜證明・低GI低糖食品

每餐
1包!



日本製

TEL: 2881 6299

* 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中藥條例》註冊，為此產品作出的任何聲稱亦沒有為政府當局註冊而接受評核。此產品並不作診斷、治療或預防任何疾病之用。



營養標籤大比拼—午餐肉

資料搜集: Tracy Yu

營養分析: 劉曉螢澳洲註冊營養師

午餐肉 (以每 100g 計算)

	皇滋味	佳之選	梅林	三花	東遠	長城牌
產品						
熱量	269kcal	245kcal	287kcal	262kcal	285kcal	212kcal
蛋白質	14.0g	8.7g	8.1g	15.0g	13.0g	13.7g
總脂肪	22.3g	19.1g	20.6g	20.0g	25.0g	14.0g
飽和脂肪	8.2g	5.8g	8.2g	8.0g	8.0g	5.6g
碳水化合物	2.9g	9.5g	17.4g	5.5g	2.0g	7.9g
糖	0.9g	5.8g	0.0g	0.5g	2.0g	0.0g
鈉	714mg	587mg	620mg	1200mg	670mg	620mg
綜合推介						

	荷美爾	三祖	清淨園	金御膳	天壇牌	OMNI 新餐肉
產品						
熱量	250kcal	194kcal	262kcal	184kcal	211kcal	199kcal
蛋白質	8.9g	13.0g	13.1g	15.5g	13.6g	12.7g
總脂肪	23.2g	14.2g	22.2g	11.9g	14.2g	15.6g
飽和脂肪	8.0g	5.2g	7.8g	3.7g	5.0g	10.8g
碳水化合物	1.8g	4.6g	2.4g	4.5g	7.1g	1.9g
糖	1.8g	0.4g	1.2g	0.7g	0.0g	0.0g
鈉	786mg	656mg	581mg	633mg	745mg	485mg
綜合推介				最佳選擇 ✓		

午餐肉雖然是屬於加工肉製品，但偶爾進食也是人之常情，只要不是日常飲食習慣中經常進食的食物，其實也無傷大雅。今期為大家搜羅了 11 款原味傳統午餐肉以及 1 款新餐肉。當中以金御膳午餐肉為綜合推介，因其熱量、總脂肪和飽和脂肪含量也是最低的，而蛋白質含量也是最高的。雖然碳水化合物和糖含量並不是最低，但與其他牌子相比下也不是高出很多，所以只要適當地換算碳水化合物，也是可以放心食用。另外值得一提的是新餐肉雖然標榜更健康，但其飽和脂肪含量卻是 12 款中最高的，所以並不是最佳選擇。其實現在坊間有些牌子也有推出減脂或減鹽的版本，但這並不代表低脂或低鹽，所以最理想都是需要仔細閱讀營養標籤，避免攝取過多脂肪和鹽分。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費



春天回南天，有什麼方法可減少霉菌滋生？

1. 使用抽濕機控制濕度 30%-50%：

濕度 50% 以上，塵蟎易滋生，濕度 70% 以上，霉菌會生長。在室內晾衫可使用抽濕機控制室內濕度，有些抽濕機更有淨化空氣功能，可以過濾霉菌及塵蟎等致敏原。

2. 勿在睡房晾衫：

室內晾衫應將衣物掛在大廳而非睡房，大廳的空氣相對較流通，睡房有被鋪，較易營造溫暖潮濕的環境令霉菌生長，加上有鼻敏感及哮喘等人士大多在一早一晚發病，故不宜將濕衣物掛在睡房。

3. 外出之前晾衫：

如果要在室內晾衫，最好在外出之前晾衫，減少逗留在濕度高的室內環境，並使用抽濕機加快乾

衣速度，如果沒有抽濕機，應在晾衫時打開窗戶及開風扇，助空氣流通。

4. 霉菌角落定時清潔：

定時清潔易生霉菌的角落，如水喉位及牆角，清潔時應戴上口罩（防花粉口罩或外科口罩均可），以免吸入霉菌、細菌或其他過敏原。







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}



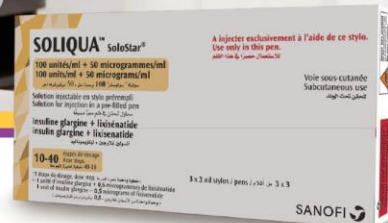
更有效^{2,3}



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年指南內建議的第一般合併針藥治療方案² 按合腸泌素及長效基礎胰島素單針一針，只需一日一次
參考資料：1. doi: 10.2337/dc19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848



糖尿病 + 肥胖症 = 糖胖症

糖尿病是一種慢性疾病，成因是胰臟分泌的胰島素（一種調節血糖的荷爾蒙）不足或身體無法有效運用胰島素所致。糖尿病主要分為一型、二型和妊娠期糖尿病。

肥胖症也屬於慢性疾病，即體內積聚異常或過多脂肪（肥胖）導致健康受損。

糖胖症則是指病人同時患上糖尿病和肥胖症。單是糖尿病或肥胖症，便足以導致多種併發症（包括心臟病、中風和腎病），增加患某類癌症的風險及縮減壽命。如同時患有糖尿病和肥胖症，併發症的風險會倍增，令患者的死亡風險增加至 7 倍。

肥胖症是導致二型糖尿病的關鍵風險因素之一。2019 年，估計全球有 2.176 億宗二型糖尿病病例，以及 190 萬宗由體重指數過高所致的相關死亡個案。若以種族特定的體重指數分級定義肥胖，體重指數 BMI 等於或超過 25 的亞洲人的相應風險是正常體重的 3 倍。不論體重指數高低，腹部脂肪積聚亦會加劇身體對胰島素反應減低的情況，並增加患上糖尿病的風險。研究顯示，腰圍每增加 10 厘米，患上二型糖尿病的風險便會增加 61%。

肥胖人士亦應知道適度減重可為健康帶來各種益處。即使只減重 5%，也能提升多個器官（包括脂肪組織、胰臟、肝臟和骨骼肌）對胰島素的敏感度，以及有助調節血糖水平²²。為健康着想，成年人應保持體重指數在 18.5 至 22.9 之間。男士的腰圍應維持在 90 厘米以下，女士則應維持在 80 厘米以下。



有充分證據顯示，奉行健康生活模式可減低患上二型糖尿病和肥胖症的風險，能夠預防糖胖症。包括：

均衡飲食 — 市民應依照「健康飲食金字塔」的建議進食。除了應限制攝取油、鹽和糖，成年人應每日進食最少 5 份（或 400 克）蔬果及多食用全穀麥產品，因為增加攝取膳食纖維有助控制血糖水平和體重。

多做體能活動 — 體能活動可有助減少整體肥胖問題（包括減少腹內脂肪），亦能提升對胰島素的敏感度、促進肌肉吸收葡萄糖，從而有助調節血糖水平及減低患上二型糖尿病的風險。成年人應每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或同等的體能活動量。此外，他們應限制久坐時間並以進行任何強度的體能活動取代坐着的時間，例如散步等低強度體能活動。為了健康，選擇步行的人士可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將步數目標逐漸提升至「日行萬步」。

避免飲酒 — 長期飲酒可導致胰臟發炎，削弱胰臟分泌胰島素的功能。酒精飲品的熱量相當高（每克酒精含 7 千卡路里，熱量僅次於脂肪），會令體重增加，健康受損。嗜酒人士應評估自己的飲酒習慣，認識潛在的健康問題，以及了解戒酒的處。

不要吸煙 — 吸煙是導致身體對胰島素反應減低和引致糖尿病的風險因素之一。煙所含的化學物質可引致全身炎症，損害胰臟功能，更會削弱胰島素的功效。吸煙人士應認清吸煙的禍害和戒煙的各種好處。

資料來源：衛生署衛生防護中心非傳染病處

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”

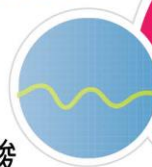


HK-DA-124-2021

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™



「痛」路人夥伴痛症計劃

【「痛」路人夥伴痛症計劃】醫護行者推出的一站式痛症管理計劃，歡迎有需要的痛症患者，包括在職低收入家庭及受長期痛症困擾人士參加，與醫護行者跨專業團隊共同制定痛症管理方法，協助參加者透過建立運動和健康生活習慣紓緩痛症。

計劃特色：

由跨專業團隊制訂為期4-6個月的痛症管理方案，包括：痛症評估、物理治療、運動治療、痛症管理小組和自助健體及小組活動。（物理治療及運動治療次數為4-12次，視乎痛症評估，每次收費\$50）

服務對象：

1. 年滿55歲及
2. 你或家庭成員是在職人士
3. 低收入人士或居住於惡劣居住環境（如劏房）

如欲報名請填妥申請表 <https://bit.ly/3tn9mdv>。如欲查詢詳情可以致電：3461 9827 或 whatsapp 5481 6658 查詢。

評估痛症情況後，我們會於7-14 個工作天內聯絡參加者。

「痛」路人夥伴痛症管理計劃

計劃特色

由跨專業團隊制訂為期4-6個月的痛症管理方案，包括

免費項目

- 痛症評估
- 痛症管理小組
- 自助健體及小組活動

收費項目

每次 \$50 (原價\$550)
可用保險券

服務對象

符合以下3項：

1. 年滿55歲
2. 你或家庭成員是在職人士
3. 低收入人士或居住於惡劣居住環境（如劏房）

預約流程

網上報名
或
致電 3461 9827
WhatsApp 5481 6658

評估痛症情況後，為合適人士安排預約時間

主辦機構：醫護行者
贊助機構：香港醫院管理局

糖尿上齒，護齦防牙周病

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%二型糖尿患者有牙周病。

VITIS® [殺菌・滋養・堅固]

逆轉牙肉問題

西班牙*No. 1 口腔護理品牌，VITIS®(衛達達) 牙齦護理牙膏及CPC漱口水，針對牙齦 [殺菌・滋養・堅固] 3保功能，徹底清潔牙齦，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，抑制細菌引發牙齦、牙齦、牙齦不適。

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。

CPC 0.05% 深喉殺菌

西班第1

實証能破壞新冠病毒脂肪膜*

CPC護齦熱線：31070032

想了解的牙齦健康狀況，請定期向牙醫治療科專科醫生查詢

* Munoz-Basagoni, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv // Statute, 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, Rioboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg 2011 Nov;9(4):266-73

Pic solution 糖尿病會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

意大利製造 X 100

胰島素針頭 32G 4mm

另設以下型號以供選擇：

33G 4mm	32G 4mm	32G 6mm	32G 8mm	31G 5mm
---------	---------	---------	---------	---------

兼容不同的注射筆包括 (NovoPen 諾和筆)

註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

不妨索取試用裝體驗一下 有比較，才能選擇到更好

***GENTLE TECHNOLOGY 超銳利針頭**

Less discomfort 減輕不適

Less invasiveness 入侵性較少

Reduced friction 減低摩擦力

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

利康醫療
火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室
www.leonmedicalsup.com

查詢致電 3996 8969



會員信箱

1. 唐小姐問：碳水化合物對糖尿病不好，所以要完全戒食？

答：

碳水化合物是健康飲食的基礎，當中含有對身體有益的維生素、礦物質及纖維。只要懂得適量調整碳水化合物進食的份量，就無必要完全戒食。

2. 金先生問：水果是健康食品，糖尿病人多食無妨？

答：

雖然水果含有營養和纖維素，但當中的碳水化合物亦會成為身體所攝取的卡路里的一部份，也會影響血糖。所以無論是水果或任何食物，食用時都需注意分量。

3. 梁先生問：我使用了試紙檢驗小便，顯示無尿糖我肯定無糖尿病啦？

答：

使用尿液試紙測試尿糖不能準確診斷是否患上糖尿病。原因是只有當血糖上升至高水平，才會從小便中驗出有尿糖，因此並不是所有糖尿病人都會在試紙測到尿糖的。

資料來源：衛生署 衛生防護中心網頁 - 糖尿病謬誤

www.chp.gov.hk/tc/view_content/43948.html



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
- 有助提升腸道益生菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌 • 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)



無色無味



可加入任何食品及飲品

OptiFibre 纖維樂[®]
Fibre Powder 纖維粉

1. Dall'Alba 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. Polymoros 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. Giacarri 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。





職員專用

RTAA

☐ 已入AOD電話☐ 已發迎新訊息☐ 已開通網購

會員編號 _____

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

Tel 81061088

Whatsapp 62130200



會員申請表

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文) _____ 英文姓名 _____ 出生日期 _____ 性別 男 ☐ 女 ☐香港住址 _____  聯絡電話 _____非香港居住 ☐ 居住國家/地區 _____  微訊(海外會員適用) _____☐ 本人同意以 whatsapp 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣。

病歷資料：

☐ 一型糖尿病患者 ☐ 二型糖尿病患者 ☐ 前期糖尿病 ☐ 醫護人員 ☐ 非患者 ☐ 糖尿病患者家屬

用藥情況：

☐ 注射胰島素 ☐ 口服降血糖藥 ☐ 無須用藥 ☐ 服中藥

你有以下併發症？

☐ 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 ☐ 黃斑水腫 ☐ 神經病變 ☐ 心血管疾病 ☐ 其他 _____

會籍

個人
會籍普通個人會籍 ☐ 每年\$80
永久個人會籍 ☐ \$500

- 普通會籍由入會日起計，需每年續會。
- 永久會籍無需續會。
- 會籍不可借用或轉贈。

家庭
會籍普通家庭會籍 ☐ 每年\$150
永久家庭會籍 ☐ \$1000

1. 家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補

2. 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

家庭成員姓名

此欄只供申請家庭會籍填寫

2

3

4

5

6

捐款

本人樂意捐助貴會款項

☐ \$1000
☐ \$500
☐ \$300
☐ \$200
☐ \$100 \$ _____

捐款\$100或以上可獲發扣稅收據

☐ 毋須要收據

收據抬頭 _____

注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或whatsapp 62130200 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，會籍不可借用或轉贈，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. 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
5. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™12支即

多送1支



關注血糖營養配方



優惠條款及細則：
• 數量有限，送完即止
• 優惠券有效期至2023年12月31日
• 每次限用一張，影印本恕不接受
• Fresenius Kabi Hong Kong Limited
及糖尿天使保留最終決定權

「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

FRESenius
KABI
caring for life

Diben
倍速定™

歐洲第1醫學營養品 產品查詢熱線：(852) 2152 1330

*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。

\$10

凡購買

GreatValue 無糖朱古力糖漿
即可作\$10使用



002301

• 有效期至2023年6月30日止
• 糖尿天使保留最終使用權



利康醫療
Leon Medical Supplies

保留單據
WhatsApp到

9011 0378

凡購買任何3盒胰島素針頭



送

*每人只限換領一次。數量有限，以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。



RIGHTTEST™
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生署醫療儀器 編號: 200114



\$30



002302



凡購買任何3件
Nutri Snacks產品即可作\$30使用

• 有效期至2023年5月15日止
• 糖尿天使保留最終使用權
• 只限盒裝餅、谷物棒、谷物脆



及早認識

糖尿病前期
請勿超越糖線



利康醫療 Leon Medical Supplies

保留單據 WhatsApp到 9011 0378

凡購買任何3盒胰島素針頭

送

RIGHTTEST™ 血糖機1部 + 血糖紙15張

註冊衛生署醫療儀器 編號: 200114

*每人只限換領一次。數量有限，以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。

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。

買3盒

送

「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2023年12月31日。
• 每盒只限用一張，影印本恕不接受。
• 健康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

7653B (50紙) 7645B (25紙)

ASCENSIA Diabetes Care

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

送

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/送完即止
• 優惠券有效期至2023年5月31日
• 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

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

優惠券條款及細則：
- 優惠券有效期至2023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

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% 精準配力
Zinc Lactate 維他命
Pro Vit B5 維他命

VITIS gingival 牙膏
VITIS 漱口水

針對細菌消毒 長效殺菌 修復牙齦 支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

活動預告

活動預告 2023年3月至2023年7月

報名熱線：8106 1088

S2023/005 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食次序有幾重要？今堂會同大家一起深入了解。

日期：2023年3月4日(星期六)

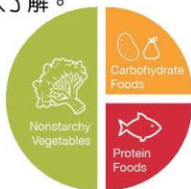
時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/006 日常生活如何預防高血壓

糖尿病與高血壓有密切的關連，而糖尿病患者發生高血壓的風險比非患者高出兩倍。到底我們日常生活有什麼可以預防高血壓？

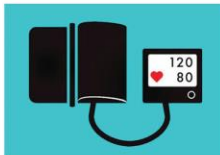
日期：2023年3月25日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/007 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2023年4月15日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/008 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。想了解事更多卡路里(Kcal)是什麼，就不能錯過呢個活動。

日期：2023年5月6日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/009 糖友工作坊 - 重新認識糖尿病

想控制好血糖？第一步就係要認識糖尿病。本工作坊由Kammie同大家重新認識糖尿病又點可以錯過。

日期：2023年5月20日(星期六)

時間：下午4:00-5:00

應用程式：ZOOM

主持：Kammie Yu

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/010 糖尿護理知多啲

糖尿除了要注意血糖達標外，其實日常生活上都有很多地方要小心護理。今堂Kammie會同大家逐一講解。

日期：2023年6月3日(星期六)

時間：下午4:00-5:00

應用程式：ZOOM

主持：Kammie Yu

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/011 糖友工作坊 - 醣份換算應用

用圖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：2023年6月24日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/012 膳食纖維知多啲

膳食纖維是食物中不能被人體消化的剩物質，但對維持健康有著重要的功效。同大家一齊認識各種食物中的膳食纖維。

日期：2023年7月8日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/013 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2023年7月22日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



主辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院 助辦機構：香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會社區 糖尿病預防計劃

港大護理學院正與糖尿病天使攜手合作，協助有肥胖問題和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。

糖尿病前期

是指血糖高與正常值，但未到糖尿病的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素阻抗性。不單止有機會發展成糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如是中風、心臟病等。醫學研究證實此階段是預防及治療糖尿病的黃金時期！

招募對象

糖尿病高危一族 (需完全符合以下條件)

- 40至60歲
- 肥胖 (體重指數(BMI) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- 糖尿病前期 (血糖超標，但未有糖尿病)
 - 餐前/空腹血糖: 5.6-6.9 mmol/L
 - 餐後2小時: 7.8-11.0 mmol/L
 - 糖化血色素: 5.7-6.4%

計劃內容

- 提供一年專業跟進，包括3次免費健康檢測
- 透過小組形式學習營養、運動、減肥及預防糖尿病的知識



2節個人營養諮詢

7節小組教育活動



6節電話支援

上課地點：新界葵涌慈雲邨日景樓低層2樓4號舖

每位參加者只需繳付\$100 (低收入家庭可以申請豁免)

查詢及報名
糖尿病天使

計劃熱線

8106 1088

WhatsApp服務

6213 0200

減走糖尿

歡迎掃描以下
QR code查詢及報名!

