

# 你是否患有二型糖尿病的風險？

請在適合你情況的圈子打勾：

- 我是毛利人、太平洋島嶼人、亞洲人或中東人？
- 我的家庭成員裏是否有糖尿病患者？
- 我很少運動（大部分時間是每天少於 30 分鐘）
- 我是否吃很多高脂肪食物、糖果或外賣店的食物，或喝許多汽水？

**紅區** - 兩個圈子或以上你就需要馬上採取行動來減少你的風險！

**橙區** - 一個圈你需要注意你的飲食並增加運動量！

**綠區** - 沒有圈很好！但是不要忘記堅持健康飲食習慣和運動！



## 什麼是二型糖尿病？

二型糖尿病患者不能把他們所吃的食物中的糖份或能量供應細胞。糖份反而積聚於血液中，引起患者感到不適，更壞的是它會造成嚴重的健康問題。

## 有什麼病症呢？

你可能會：

- ➔ 比平時更容易疲倦
- ➔ 感到口渴並喝得很多
- ➔ 小便頻繁
- ➔ 頭痛
- ➔ 視力模糊
- ➔ 經常有饑餓感
- ➔ 經常受到感染，如：瘡
- ➔ 發麻

如果你有這些病症或徵候，你需要約見醫生。

## MORE INFORMATION

**Diabetes Projects Trust**

Ph: (09) 273 9650

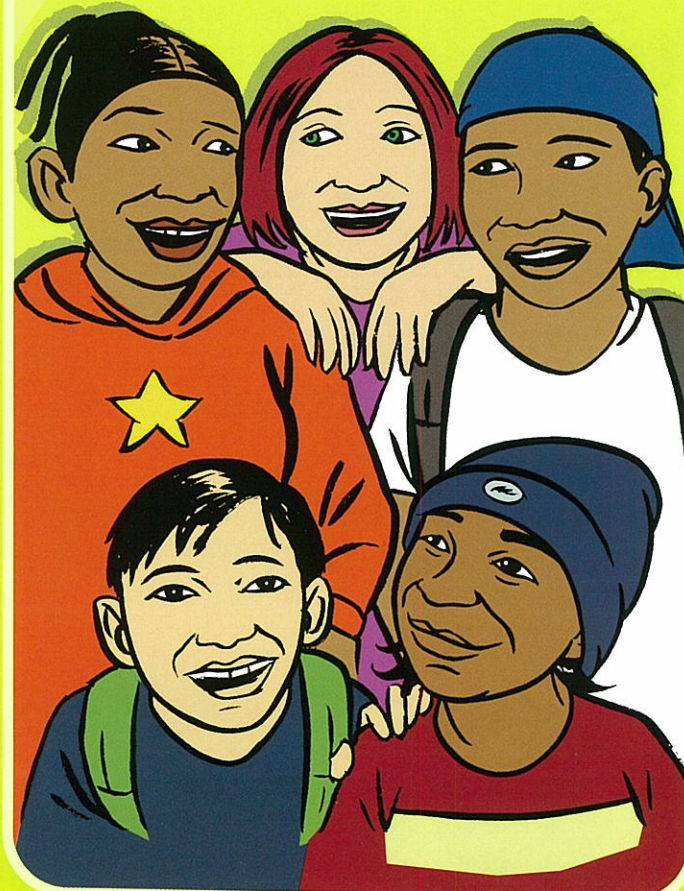
[www.dpt.org.nz](http://www.dpt.org.nz)

**Diabetes NZ**

[www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

# 二型糖尿病

## 我可以做什麼來預防這病發生在我身上？





# 吃健康的食物

低 - 選用低油，低糖食物

高 - 多吃高纖食物

以下是一些建議：



早餐：Weetbix、麥片配低脂牛奶和 / 或烤麵包片



午餐：沙拉麵包捲、水果、  
低脂酸奶酪、全穀三文治、湯



晚餐：馬鈴薯 / 米飯 / 麵食 /  
蕎麥薄餅 / 芋頭 / 甘薯 / 木薯粉 /  
生蕉，扁豆

注意每餐的份量

餐期之間的健康零食建議：全穀麵包捲、  
湯、無糖餅乾、爆玉米花、酸奶酪、一杯低脂牛  
奶、新鮮水果或蔬菜。



# 變得更活躍、更積極

先嘗試一或兩項活動

你會 ➔ 感覺好  
➔ 氣色好  
➔ 運動能力提高



快速行走 / 慢跑



騎腳踏車



溜滑板



參加一項體育活動



游泳



而最重要的是  
要做得愉快！