

關於碳水化合物計算的 重要事項



計算碳水化合物

如果您患有糖尿病，瞭解碳水化合物對您來說非常重要。它們會對血糖產生極大影響。碳水化合物計算可以幫助您將血糖值保持在健康範圍。碳水化合物計算的基本概念是計算一餐中碳水化合物的克數，使該數字能配合您的胰島素劑量。有幾種方法可以做到這一點。如果您是在用餐時服用胰島素，可以使用胰島素與碳水化合物的比例來計算，瞭解需要多少胰島素才能抵消碳水化合物。如果您不是在用餐時服用胰島素，可以選擇更簡單的方式：依照份數計算。一份碳水化合物約為 15 克。

碳水化合物基礎知識

許多食物中都含有碳水化合物。糖、澱粉和纖維都是碳水化合物。選擇食物時：

- 攝取非澱粉類的蔬菜。它們的碳水化合物含量較低，不會對您的血糖產生太大影響。綠葉蔬菜、綠花椰菜、蕃茄，以及青豆都不含澱粉。
- 適量地食用健康、高碳水化合物的食物。包括全穀類食物、豆類，以及馬鈴薯、水果、優格和牛奶等澱粉。儘管它們很健康，但這些食物可能會導致餐後血糖飆升。
- 限制高度加工、精製的食物。減少攝取含糖飲料、蛋糕和餅乾、白麵包以及白米飯。

計算您攝取的碳水化合物

您也可以使用糖尿病餐盤法。這是一種簡單、直觀的方法，將您的餐點切分成健康的份量。若採取這種方法，您不需要進行任何計算。實施方式如下：

1. 將餐盤的一半空間裝滿非澱粉類蔬菜。
2. 餐盤的四分之一空間，放入雞肉、魚、牛瘦肉、雞蛋、起司或豆腐等低脂蛋白質。
3. 餐盤剩下的四分之一空間則為碳水化合物，如全穀類、豆類、澱粉和水果。

瞭解適合糖尿病患者的飲食方式，在一開始可能會令人感到困惑。從微小的改變開始，並且一定要吃自己喜歡的食物，讓吃飯這件事變得更有趣！

我們的主治醫師和營養師能夠幫助您進行糖尿病管理。請撥打 (800) 495-885。

資料來源：美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)；美國心臟協會 (American Heart Association)；心血管研究基金會 (Cardiovascular Research Foundation)；美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)



在康特拉科斯塔 (Contra Costa)

您可以使用以下服務來幫助您管理您的護理。如果您對糖尿病或心臟病有疑問，或者想諮詢篩查事宜，請致電 1-877-661-6230 與我們的提供者預約。

糖尿病自我管理教育和支援計劃 (DSMES)

該計劃為期 5 週，旨在教授可以幫助您控制糖尿病並延遲或預防併發症的自我管理工具。



請您的提供者為您轉診或造訪
inspiringcommunities.org.

Gojji - 糖尿病管理服務

Gojji 提供血糖儀和疾病管理服務。血糖儀可以讓 Gojji 查看您的血糖測試結果。他們有營養師和藥劑師可以幫助您控制血糖。

資格：

- CCHP Medi-Cal 會員。
- 糖尿病 A1c >7.0%。
- 有血糖儀處方。
- 必須同意與會員服務共享資訊。



撥打 1-877-661-6230 致電會員服務部，要求您的提供者安排轉診，或造訪 gojji.com。

健康教育



造訪 healthed.cchealth.org 或掃描二維碼獲得更多與糖尿病和心臟健康相關的健康提示、健康食譜、運動建議等。

糖尿病預防計劃 (DPP)

DPP 是一項幫助您改變生活方式以預防 2 型糖尿病的計劃。該計劃是虛擬的，每次課程時長為 1 小時。您將學習如何與訓練有素的生活方式改變教練一起制定切實可行的目標，同時進行有趣的討論。

資格：

- 年滿 18 歲。
- 超重。
- 患有糖尿病前期或妊娠糖尿病。

請您的提供者為您轉診或造訪
inspiringcommunities.org。

醫學客製化膳食/醫學支援食品

有些人可能有資格要求將餐食或雜貨送到家中。這些功能表是為滿足某些健康需求而設計的。該計劃可能還包括烹飪和/或營養教育。如果您有以下情況之一，請立即諮詢您的提供者：

- 妊娠糖尿病。
- 糖尿病控制不佳。
- 心力衰竭控制不佳。
- 末期腎臟病 (ESRD) 透析。
- 代謝症候群。

與您的個案經理、PCP 或其他醫療服務提供者聯絡，以獲得轉診。您也可以致電 1-877-661-6230 聯絡 CCHP 會員服務部。