

# 你是否有患二型糖尿病的風險？

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飲食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 Foundation Aotearoa

Ph: (09) 273 9650

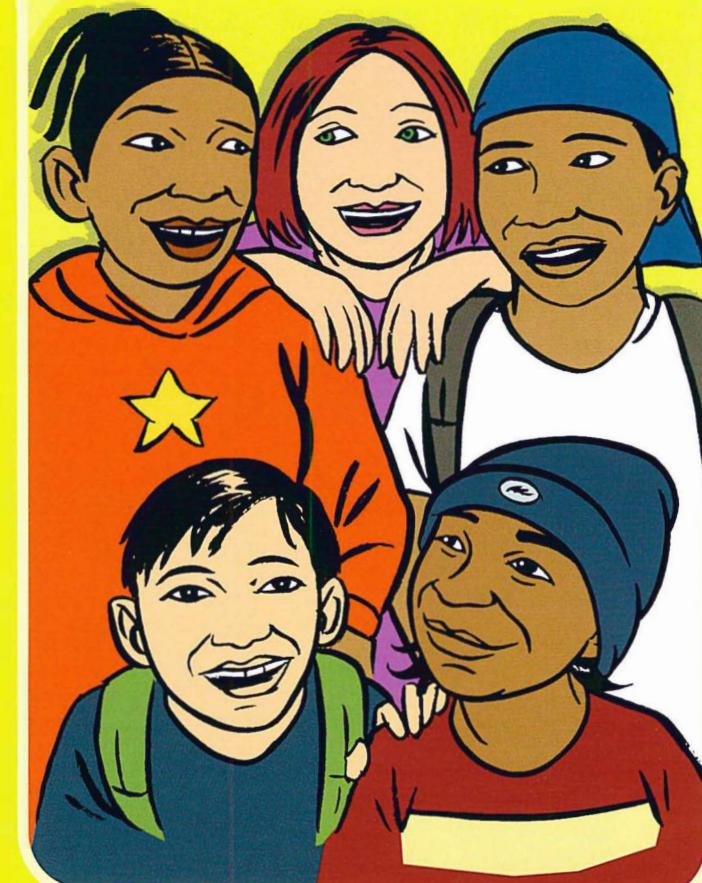
[www.diabetesfoundationaotearoa.nz](http://www.diabetesfoundationaotearoa.nz)

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？



# 吃健康的食品

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



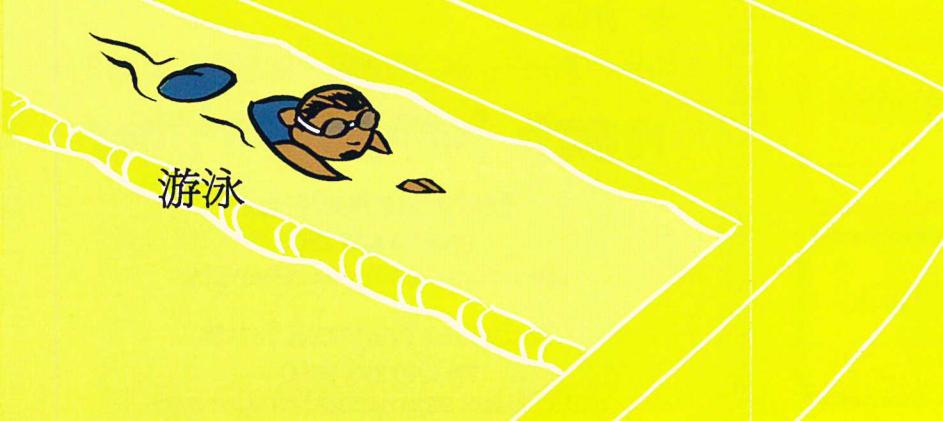
騎腳踏車



溜滑板



參加一項體育活動



游泳



而最重要的是  
要做得愉快！