

糖尿病友之運動建議

● 運動的好處

1. 降低糖化血色素數值及血糖
2. 提升胰島素敏感度
3. 改善血脂肪數值(三酸甘油脂及膽固醇)
4. 減少心血管疾病危險



● 運動應注意事項

1. 避免餐前運動或臨時起意
2. 避免於胰島素作用高峰期運動
3. 避免於血糖>300 的高血糖狀態下運動
4. 預防激烈運動後的低血糖，應隨身準備點心
5. 避免單獨在偏遠的地方運動，並須攜帶識別證、糖尿病護照

● 運動處方

運動型態:

使用大肌肉群、韻律性的有氧運動，如快走、慢跑、游泳、腳踏車，或是傳統健身運動如：太極拳、八段錦、元極舞、外丹功等都不錯，如果太胖或下肢關節有問題，可考慮低衝擊或非負重的運動型式，如水中有氧、游泳、腳踏車、划船、椅上運動等，以減少下肢關節負荷。

運動時間:

原則上，以減肥為主要目的時，運動持續時間應較長，每次 45-60 分鐘；血糖控制為目的時，則為 20-40 分鐘。應依個人體能狀態，做適度調整。

運動頻率:

目前建議最好每天都維持生活型態的規律運動習慣，為了血糖控制至少每週運動 3-4 次，因為每次運動後胰島素敏感度改善可維持 12-24 小時；為了減重則至少每週運動 4-5 次，除了改善胰島素敏感度，也可增加體能活動熱量消耗與提高基礎代謝，減重效果更佳。

板橋中興醫院 關心您!