

## 健康飲食指南 適合反應性低血糖症患者

反應性低血糖症是在餐後四小時內出現的低血糖現象。

反應性低血糖症的症狀可能包括：焦慮、心跳過快、急躁（感到壓力很大或緊張）、發抖、出汗、飢餓、頭暈眼花、視力模糊、思考困難和虛弱。

按以下小竅門做，有助於您穩定血糖水平，預防出現反應性低血糖症症狀。



### 您可採取的步驟

從早到晚（大約每隔三小時）都要吃搭配均衡、分量少的正餐或零食。

- 1 正餐吃的健康食品要多樣化，至少包含四類食物中的三種，零食則包括兩類食物。一份辣椒飯（肉和替代品、蔬菜和水果）配玉米餅（穀類）和一杯牛奶（牛奶和替代品）包含所有四類食物。
- 1 限量食用含糖量高的食品和飲料，例如多納圈、冷凍甜點、果味飲料和軟飲料。
- 1 避免兩餐間隔時間過長。

每餐都選用可溶性纖維含量高的食物和血糖指數低的澱粉類食物。

這些食物可以有助於保持血糖水平穩定。

富含可溶性纖維的食物包括：

- 1 燕麥片、燕麥麩皮和大麥
- 1 乾豌豆、豆子和扁豆
- 1 帶皮果蔬。

每天的目標為5-10克可溶性纖維。

血糖指數低的澱粉類食物包括：

- 1 燕麥、轉化/預蒸米、大麥和乾麥片
- 1 用碾壓麵粉和高混穀物烤製的麵包，例如裸麥粉粗麵包

- ┆ 乾豆、碗豆和扁豆

大多數的蔬菜、水果和低脂牛奶製品都含有中低度的血糖指數，每頓飯都可以包括這些食物。與註冊營養師溝通，幫助您選擇和適應在您的進餐計劃中添加低血糖指數食物的菜譜。

如果您飲酒，避免與含糖飲料（例如汽水或果汁）一同飲用，而是跟食物一起享用。

飲酒應該適度。適度飲酒系指：女性每天不超過兩份或每週不超過10份，男性每天不超過三份或每週不超過15份。一份系指：

- ┆ 一瓶341毫升（12盎司）5°的啤酒、果酒或甜酒
- ┆ 一杯142毫升（5盎司）12°的葡萄酒
- ┆ 一盅43毫升（1.5盎司）40°的烈酒或冰酒（因為其糖分含量較高）。



## 其他資訊來源

[HealthLinkBC Files（卑詩健康鏈接檔案） #68h纖維與您的健康](#)

通過郵件（致電8-1-1）或在線索取營養服務情況說明：

- ┆ [反應性低血糖症患者示範菜譜](#)

[可溶性纖維的食物來源](#)

[《加拿大食品指南助您健康進食》](#)

[加拿大糖尿病協會關於《升糖指數》（Glycemic Index）和《基本知識進階》（Beyond the Basics）的情況說明](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

**資訊分發組織：**

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。