

糖尿病銀髮族飲食建議(一般及慢併者)

Dietary advice for geriatric Diabetes

趙強

馬偕紀念醫院營養醫學中心台北營養課營養師

糖尿病是老年人口中非常普遍的健康問題。依據台灣衛生福利部國民健康署所公佈，2017-2020 年臺灣 65 歲以上民眾高血糖的盛行率為 27.84%。與沒有糖尿病的老年人相比，患有糖尿病的老年人的過早死亡、功能殘疾、加速肌肉損失和合併症（如高血壓、冠心病和中風）的發生率更高。

過去，常見醫療人員給與慢性病老人「吃得清淡些」的口頭衛教，但卻導致了老人「這不敢吃、那也不敢吃」的狀況，還沒看到慢性病被良好控制，反而導致體重不適當地減輕、沒有體力維持正常作息與生活品質，甚或導致肌少症或衰弱症，反而加速身體健康的退步！

對於患有糖尿病、超重/肥胖且有安全運動能力的老年人，有必要以適度減輕體重的方式來改善身體健康，但應特別注意強調～是以正確的生活習慣介入方式～藉著健康而正確的飲食模式、身體活動來達成適度減輕體重（例如 5-7%）的目的。甚或應是以維持目前體重，不再增加體重作為初期目標，先建立正確的健康飲食與身體活動習慣，再逐漸調整作法與目標，以期使老人可以活得健康又有生活品質。