



www.glm.tw
 諮詢專線：0800-000-582
 電話：02-23888799
 台北市公園路30號8樓
好心肝健康管理中心



www.glc.tw
 電話：02-23700827
 台北市公園路30號2樓
好心肝門診中心



www.goodliver.org.tw
 諮詢專線：0800-000-583
 電話：02-23811897
 台北市公園路30-1號6樓
醫療法人好心肝基金會



www.twhealth.org.tw
 諮詢專線：0800-000-583
 電話：02-23811896
 台北市公園路30-1號6樓
財團法人全民健康基金會



好心肝血糖記錄小手冊

我的基本資料

姓名：

電話：

性別： 男性 女性

緊急聯絡人：

電話：

就醫地點：

醫院/診所

如拾獲本手冊，請聯絡以上電話，感謝您！

人口老化加上肥胖盛行的關係，糖尿病發生率與流行率逐年增加，使得糖尿病的威脅不減反增。

飲食、運動和藥物是控制糖尿病的三要素，要達到精準有效的血糖控制，最重要的是自我監測血糖。

好心肝糖尿病照護團隊特別編撰這本《血糖記錄本》，可以輔助您做好飲食、運動和藥物等記錄，希望可以幫助您良好地控制血糖，維持健康！

血糖控制目標與測量定義

	定義	控制目標
飯前血糖	準備吃飯前 (早晨空腹血糖：空腹8小時)	80-130 mg/dL
飯後血糖	從吃第一口飯開始算2小時	80-160 mg/dL

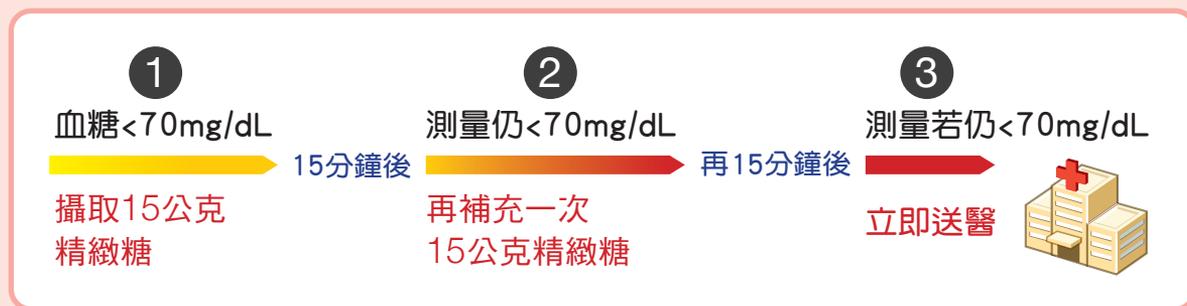
低血糖的定義與症狀

- 血糖值 $<70\text{mg/dL}$ 。
- 可能伴隨的症狀：心悸、手抖、冒冷汗、饑餓、四肢無力、暈眩、視力模糊、昏迷。
- 有症狀並不一定是低血糖，應測血糖來做判斷。



02

低血糖處理方式



15公克精緻糖建議



果汁
120~150ml



汽水
150ml



乳酸菌飲料
100ml



砂糖、蜂蜜一湯匙
(容量如白色免洗湯匙)

- 若有低血糖症狀但無法測血糖，請先補充15公克糖，並記錄下來，回診時告知醫師。
- 若一週發生2~3次低血糖，請提早回診，告知醫師。

03

糖尿病患者之運動建議

中度以上有氧運動

- 每週合計150分鐘以上。
- 每週至少3日，每次至少20分鐘。
- 不要連續超過兩天未運動。



登山



快走



游泳



騎自行車

肌力運動①

下肢肌群訓練

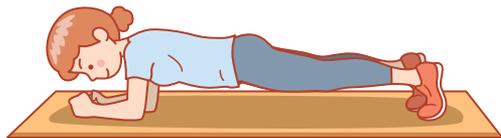
深蹲



- 雙腳腳尖向前，與肩同寬。
 - 穩定脊椎，脊椎保持中立。
 - 臀部往後坐。
 - 膝蓋儘量不超過腳尖。
- ★ 一次蹲下去3-5秒，1組做10-15次，一天做2-3組。

肌力運動② 核心肌群訓練(腹肌、背肌)

棒式



- 四肢朝地於軟墊上。
- 雙手手肘與肩同寬，雙腳伸直、手臂與地面垂直將身體撐起。
- 腹、臀部保持用力，頸、肩、髖成一直線。

小飛機



- 俯臥於軟墊上，雙腳伸直，雙手放大腿兩側，不要撐地板。
- 用背肌力量將上半身抬起，頸部不要出力。

★ 維持時間從10秒開始，目標30~60秒，重複2~4次。

肌力運動③ 上肢肌群訓練(以彈力帶做輔助)

二頭肌訓練



上半身依照中立姿勢準備，將彈力帶踩在腳下，另一頭纏在手中兩圈，手臂自然下放。



手肘的關節緊靠在身體旁，用二頭肌的力量將彈力帶拉起，直至手臂彎曲到底。

三角肌訓練



坐在彈力帶上，另一端纏繞在手上，手臂與身體方向呈45度，起始動作大約在臉頰旁。



將彈力帶向上舉起，方向與地面垂直，就跟舉手的動作一樣。

- ★ 請依自己的肌力選擇適合強度的彈力帶。
- ★ 每次做8-10個動作為1組，重複做1~3組，建議每週做2~3天，不要連續兩天做同樣之訓練。

糖尿病患者之飲食控制

三大類明顯影響血糖上升的食物：①全穀雜糧類 ②水果類 ③乳品類

- 以新鮮水果為主，避免加工過的水果，如果汁、果乾等。
- 每日建議量為1~2個棒球大小。

- 儘量多選擇全穀類，如糙米、全麥麵條……等。
- 地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米也屬於這類。
- 每日攝取量因個人需求有所不同，應配合醫師、營養師之建議。



- 建議每天喝240ml牛奶1~2杯。

08

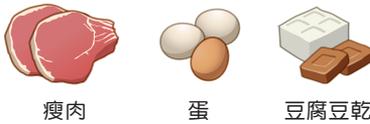
搭配對的食物更能穩定血糖

請多吃

纖維質
好處多多



選擇優質
蛋白質



好的油質



請少吃



精緻含糖
加工食品



加工或過油
之蛋白質



反式或飽和
脂肪酸

09

範例

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2-3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	
2/11	30分鐘				
2/12		✓		✓	
2/13					
2/14	30分鐘				
2/15			✓		
2/16	30分鐘				
2/17	60分鐘				65

10

範例

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		
2/11					80	200		
2/12					<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 牛肉麵一碗 青菜一盤 紅茶一杯 </div>			
2/13	80	160						
2/14								
2/15			90	160				
2/16					90	200		
2/17								

11

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

12

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

13

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

20

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

21

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

22

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

23

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

28

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

29

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

30

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

31

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

32

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

33

運動記錄表

建議運動量：中度有氧運動每週達150分鐘。肌力訓練每週2~3次。

日期	有氧運動 (時間)	肌力訓練			體重
		上肢肌群 (如：彈力帶等)	核心肌群 (如：棒式、小飛機等)	下肢肌群 (如：深蹲等)	

34

血糖記錄表

血糖控制目標：飯前血糖80-130mg/dL，飯後血糖80-160mg/dL

同一餐：飯後血糖－飯前血糖<60 mg/dL (請依照醫師建議調整個人目標值)

日期	早餐 		午餐 		晚餐 		睡前	血壓
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時		

35

糖尿病友的加油站！

好心肝糖尿病共同照護網 用心守護您的健康

「醫藥法人好心肝基金會」以「愛心、誠信、專業、服務」為宗旨，致力於糖尿病防治工作。本會由多位醫學專家、醫師、藥師、營養師、護理師、物理治療師、職能治療師、心理師、社會工作者、法律顧問、會計師、公證人、翻譯師、一家親、共同組成。本會以「愛心、誠信、專業、服務」為宗旨，致力於糖尿病防治工作。本會由多位醫學專家、醫師、藥師、營養師、護理師、物理治療師、職能治療師、心理師、社會工作者、法律顧問、會計師、公證人、翻譯師、一家親、共同組成。

醫藥法人好心肝基金會

好心肝門診中心

以愛心捐助設立的門診中心
關懷為宗旨，以病友利益為目的



整合性專業醫療團隊 >>

新陳代謝科、家醫科、眼科、心臟科、神經科、
腎臟科等各科醫師及營養師、衛教師。

量身訂做的照護計畫

病況
控制

+

營養
諮詢

+

衛教
諮詢

醫療諮詢、尿液檢查、
眼底攝影、腎功能檢查、
併發症診治。

飲食規畫與諮詢。

教授胰島素注射技巧、
定期關心用藥與生活
近況。



醫藥法人好心肝基金會
好心肝門診中心
Good Liver Clinic

台北市公園路30號2樓（捷運台北車站M8出口、台大醫院站4號出口）
電話掛號 (02)2370-0827 網路掛號 www.glc.tw



好心肝門診中心

全國第一家由各界愛心捐助設立



愛心 · 溫馨 · 安心
把每位病友當成自己的家人

承續肝病防治學術基金會的精神，醫病一家親的非營利醫療
高雅舒適的就診環境，專精肝膽腸胃科·全方位健檢服務

為您提供更周全的服務：肝膽腸胃科、肝腫瘤特別諮詢門診、消脂保肝特別診、
內分泌暨新陳代謝科、心臟血管內科、血液腫瘤科、胸腔內科、神經內科、神經外科、
眼科、皮膚科、復健科、骨科、一般暨小兒外科、泌尿科、身心科、耳鼻喉科、婦產科、
免疫風濕科、腎臟內科、家庭醫學暨骨質疏鬆特別診

好心肝基金會愛心捐款方式



醫療財團法人
好心肝基金會
Good Liver Foundation

地址：100 台北市中正區公園路 30-1 號 6 樓
電話：02-23811897
傳真：02-23313463
網址：www.goodliver.org.tw

信用卡線上捐款 請掃描QR Code



郵政劃撥 帳號 50247393
戶名 醫療財團法人好心肝基金會

銀行電匯 銀行 合作金庫銀行 館前分行
帳號 0020872216678
戶名 醫療財團法人好心肝基金會
(電匯後，請來電02-23811897通知本會)

為了健康 我們存在……

全民健康基金會

愛心捐款方式

▶▶▶ 本會宗旨

傳播正確醫學知識
促進鼓勵醫學研究

▶▶▶ 最終目標

人人好健康 大家保平安



醫學進步挽救了許多寶貴的生命，但仍有不少人因錯誤的醫學觀念而延誤治療契機。

臺大醫學院許金川教授等醫界人士及一群充滿愛心的社會賢達，於2006年底成立了以促進全民健康為目標的「全民健康基金會」，透過出版醫學保健書刊及手冊、舉辦衛教講座及醫學研討會議等，傳播正確醫學知識，促進鼓勵醫學研究。

信用卡線上捐款
請掃描QR Code



郵政劃撥

帳號 50030130
戶名 財團法人全民健康基金會

銀行電匯

銀行 遠東國際商業銀行
分行 台北城中分行
帳號 00200400272828
戶名 財團法人全民健康基金會
(電匯後，請來電02-23811896通知本會)



財團法人
全民健康基金會
Taiwan Health Foundation

100 台北市中正區公園路 30-1 號 6 樓

電話：02-23811896

傳真：02-23313463

網址：www.twhealth.org.tw

發行單位：財團法人全民健康基金會、醫療法人好心肝基金會

審稿：許金川教授（臺大醫學院名譽教授、全民健康基金會董事長、
好心肝基金會董事長、肝病防治學術基金會董事長）

粘曉菁醫師（全民健康基金會執行長、好心肝基金會執行長、肝病
防治學術基金會執行長、臺大醫院家庭醫學部兼任主治
醫師、陽明交通大學公共衛生研究所兼任助理教授）

作者：陳愛華（好心肝門診中心內分泌暨新陳代謝科主治醫師）

蔡郁瑄（好心肝門診中心營養師）

林育如（好心肝門診中心糖尿病衛教師）

陳盈蒨（好心肝門診中心糖尿病衛教師）

編輯：陳淑卿

插畫：高智傑

美術設計：優升活設計中心

發行日期：2021年3月修訂版