

现在预防2型糖尿病还不晚

给老人的提示

您今天就可以开始采取措施

您知道吗？随着年龄的增长，患2型糖尿病的几率会越来越高。这是真的。假如您的年龄在四十五岁或以上、超重或肥胖、或有糖尿病的家族史，您患糖尿病的几率就会更高。

您可采取措施预防或延缓患上2型糖尿病。假如您超重，适度减轻体重会有帮助。为了防止或延缓患上2型糖尿病，对一位体重200磅（约90公斤）的人而言，适度的体重减轻约为10到14磅（约4.5到6.5公斤）。阅读此提示以了解如何减肥。

第一步：培养健康的饮食习惯以预防或延缓患上2型糖尿病

减肥措施可包括减少膳食份量及选择健康食物。以下是一些提示，可帮助您从这两方面入手。

选择健康食物。多吃水果与蔬菜，少吃高脂食物，都有助于减肥。

- 选择全麦食物，如全麦类面包、苏打饼干、麦片、糙米、燕麦片、大麦。
- 食用色彩丰富的水果与蔬菜。
- 选择鱼、瘦肉、去皮鸡肉和火鸡肉。
- 选择烘烤、炙烤或烧烤的食物，避免油炸食物。
- 多喝水，少喝果汁与普通汽水。



选择低脂或脱脂的牛奶、酸奶与奶酪。



国家糖尿病教育项目
National Diabetes Education Program

是国立卫生研究院与美国疾病控制与预防中心的项目。



水果与蔬菜的一半



四分之一
的谷物

四分之一的蛋白质

减少膳食份量，像这样
装满您的盘子。

减少膳食份量，食用小份的食物有助于减肥。

- 用水果与蔬菜装满盘子的一半，四分之一的盘子放瘦肉蛋白质，如去皮鸡肉、火鸡肉或豆类，四分之一的盘子放全麦食品，如糙米或全麦面食。
- 外出用餐时，可与他人分享主菜，也可将半份主菜打包带走。
- 在健康饮食后，可适量食用甜点，但不要每天食用。糖果与甜点含有大量脂肪与糖分。
- 吃少量有益心脏健康的脂肪，如坚果、种子、植物油。对大多去壳的坚果与种子而言，少量是指一盎司（约30克）或一小把。



运动之后进行拉伸

第二步：现在就动起来 – 并享受乐趣

多动与少坐有助于减肥或保持健康的体重，也有助于增强力量与提高灵活性。跟您的医生讨论如何安全地开始增长活动量。

寻找每天多动的办法。 每天逐步增加活动量，直至达到每周五天、每天至少半小时的目标。

- 从沙发上起来，打开音乐，随音乐舞动！
- 避免久坐。
- 广告时间可以伸展身体或四处走动。
- 通话时可在家中来回走动。
- 在确保安全的情况下，可把车停远一点，多走几步。

健行是一种很好的运动方式。 健行时的步伐比平时稍快一点。以下是一些提示，可帮助您从这个方面入手。

- 假如平时不常运动，可以从每天十分钟开始。
- 先慢步走几分钟热身，然后逐步加快速度。
- 穿合脚舒适且有支力的行鞋。
- 在安全的地方散步，比如适合健行的地方包括室内或户外的步行道、购物中心与社区中心。



外出健身行走

记得热身与拉伸。开始任何活动之前，先慢慢热身，例如耸肩、甩臂或原地踏步三到五分钟。运动完之后在肌肉发热时进行拉伸，避免弹跳或过度拉伸以免受伤。

第三步：让您的朋友与家人共同参与

- 孙子、朋友、家人来访时，用水果代替饼干或薯片招待他们。
- 在亲人的帮助下，改变生活方式会更加容易。
- 向身边的年轻人展示您喜欢的舞蹈。
- 跟朋友或家人去公园、博物馆或动物园散步。
- 跟朋友一起游泳。在水中活动不容易造成关节的劳损。

第四步：制定计划

利用本栏制定，帮助您养成健康饮食习惯并增加活动量。思考哪些方面对您的健康最重要，以及您愿意并能够做出的改变。从一个目标开始，然后决定实现目标的具体措施。

迈出第一步

我的目标是什么？

例如：我想试试每周五天，每天散步半小时。

我会如何开始？

例如：午饭后，我会散步十分钟。

我需要做什么准备？

例如：我会把步行鞋放在我每天都能看到的地方。

我需要做什么准备？

例如：我会把步行鞋放在我每天都能看到的地方。

我需要做什么准备？

例如：我会把步行鞋放在我每天都能看到的地方。



教孩子或孙子如何种植与照顾花园。

第五步：了解保险能如何帮助您预防患上2型糖尿病。

联邦医疗保险(Medicare)。对患糖尿病风险较高的人而言，联邦医疗保险可支付部分或全部相关检查、测试与体检的费用。联邦医疗保险也可支付部分减肥服务与项目费用。

其它医疗保险。对患糖尿病风险较高的人而言，其它保险计划也可能支付某些检查、测试、体检，以及由美国疾病控制与预防中心批准的糖尿病预防项目的费用。请咨询您的医生或保险公司，了解您的保险计划涵盖哪些内容。

需要记住的事项：

- 假如您超重，可设定一个小目标，减少一点体重，以预防或延缓患上2型糖尿病。
- 选择健康食品，并寻找减少食量的方法。
- 告诉您的医生或医疗团队您希望找到每天活动的办法。如果您行动不便，请咨询安全的活动方式。
- 了解您的医疗保险计划涵盖哪些预防或延缓患上2型糖尿病的服务。



www.YourDiabetesInfo.org

本资料经以下专家审阅以确保其准确性：匹兹堡大学公共卫生研究所的M. Kaye Kramer 注册护士 (R.N.)、公共卫生硕士 (M.P.H.)、公共卫生博士 (Dr.PH)、认证的临床研究协调员 (C.C.R.C.) 与Andrea Kriska, 博士 (Ph.D.)、科学硕士 (M.S.) 以及匹兹堡大学医学院的Linda M. Siminerio, R.N., 博士 (Ph.D.)、认证糖尿病教育者 (C.D.E.)。

美国卫生与公众服务部的国家糖尿病教育项目 (NDEP) 由国立卫生研究院 (NIH) 与美国疾病控制与预防中心 (CDC) 联合主办，并获得200多个合作伙伴的支持。通过参与临床研究，公众不仅可以改善自身健康，也能促进他人健康。详情请见 www.clinicaltrials.gov 和 <https://www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm>。

了解更多：

国家糖尿病教育项目

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

TTY: 1-866-569-1162

www.YourDiabetesInfo.org

免费获取《预防2型糖尿病计划》(Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes) 的册子，其中包含帮助您记录每日饮食与运动量的图表。

Diabetes HealthSense: 是一个在线的健康生活资源库。

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

美国疾病控制与预防中心 (CDC) Centers for Disease Control and Prevention 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) www.cdc.gov/diabetes

National Diabetes Prevention Program 国家糖尿病预防项目 www.cdc.gov/diabetes/prevention

联邦医疗保险与医疗补助服务中心 (CMS) Centers for Medicare & Medicaid Services 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) www.medicare.gov

国家糖尿病信息中心 1-800-860-8747 www.diabetes.niddk.nih.gov

体重控制信息网络 (WIN) Weight-control Information Network 1-877-946-4627 www.win.niddk.nih.gov



国立卫生研究院 (NIH) 于2013年12月修订。出版号：14-5526 NDEP-75
国家糖尿病、消化与肾脏疾病研究所 (NIDDK) 使用回收纸和生物基墨水打印。