

# 糖尿病患之運動

## 運動好處



養成運動習慣，可降低  
**血糖、血壓、血脂**

## 運動類型



### 有氧運動

快走、有氧舞蹈、騎  
腳踏車、游泳等



### 肌力訓練

舉重、啞鈴、壺鈴  
等

## 運動頻率與時間

運動間隔不超過 **2** 天

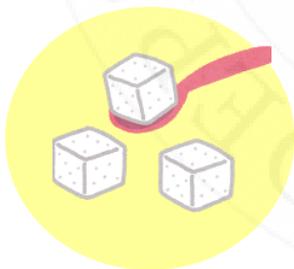


每週：**150** 分鐘中等強度運動

(能說話、唱歌會喘)

日	一	二	三	四	五	六

## 運動注意事項



帶**糖**預防低血糖



穿**運動鞋、襪**

保護足部



血糖低於 **70** 或  
高於 **300**mg/dL，  
先休息



國立成功大學醫學院附設醫院  
關心您



製作單位：HEC

製作日期：96.03

修訂日期：112.10

05-1-004