



您的糖尿病医护团队 — 注册营养师

Your Diabetes Care Team – Registered Dietitian

什么是注册营养师？

美国注册营养师 (Registered Dietitian; RD) 是符合美国饮食营养协会之学术及专业要求规范下的食物及营养专家。注册营养师能为您提供临床营养治疗 (Medical Nutrition Therapy; MNT)。临床营养治疗的流程包括营养状况评估、营养指导、营养监控和持续营养追踪与评估。

注册营养师可以如何帮助您？

健康饮食是糖尿病管理的重要部份。健康饮食可以帮助您控制您的血糖并防止、或减少并发症。设计与准备健康餐点可能不太容易，可以请注册营养师帮助您：

- 根据您的健康状况、食物偏好、文化和生活习惯来设计一套个人的膳食计划；
- 了解食物对血糖的影响；
- 学习制备健康饮食的实用技巧（例如：如何阅读食品标签、外出用餐原则、正确购买食物及烹调的小提示）；
- 增减而维持健康的体重；
- 学习如何计算碳水化合物含量；
- 根据您的碳水化合物摄入量来调整胰岛素剂量。

您什么时候应该和注册营养师约诊？

我们建议您至少一年看一次注册营养师。另外，当您有下列情况时，与注册营养师的约诊将会对您很有帮助：

- 刚被诊断有糖尿病或为糖尿病前期；
- 想要预防糖尿病的发生；
- 对于自己在膳食计划的遵循执行上需要协助；
- 想要知道如何选择可以和运动正确配合的健康零食；
- 想要减重或增重；
- 寻求在控制血糖方面的帮助；
- 除了糖尿病外还被诊断有诸如中风、心脏病或肾脏疾病等其他健康状况，而经由执行某些特别的膳食计划，可以对这些疾病做有效的控制；
- 有生育的计划；
- 对食物或营养条件存有疑问。

如何找到邻近的注册营养师？

加斯林糖尿病中心有注册营养师。您也可以从美国饮食营养学会 (Academy of Nutrition and Dietetics) 的网站查询注册营养师：www.eatright.org。

