



您的糖尿病醫護團隊 — 註冊營養師

Your Diabetes Care Team – Registered Dietitian

甚麼是註冊營養師？

美國註冊營養師 (Registered Dietitian; RD) 是符合美國飲食營養協會之學術及專業要求規範下的食物及營養專家。註冊營養師能為您提供臨床營養治療 (Medical Nutrition Therapy; MNT)。臨床營養治療的流程包括營養狀況評估、營養指導、營養監控和持續營養追蹤與評估。

註冊營養師可以如何幫助您？

健康飲食是糖尿病管理的重要部份。健康飲食可以幫助您控制您的血糖並防止、或減少併發症。設計與準備健康餐點可能不太容易，可以請註冊營養師幫助您：

- 根據您的健康狀況、食物偏好、文化和生活習慣來設計一套個人的膳食計劃；
- 瞭解食物對血糖的影響；
- 學習製備健康飲食的實用技巧（例如：如何閱讀食品標籤、外出用餐原則、正確購買食物及烹調的小提示）；
- 增減而維持健康的體重；
- 學習如何計算碳水化合物含量；
- 根據您的碳水化合物攝入量來調整胰島素劑量。

您甚麼時候應該和註冊營養師約診？

我們建議您至少一年看一次註冊營養師。另外，當您有下列情況時，與註冊營養師的約診將會對您很有幫助：

- 剛被診斷有糖尿病或為糖尿病前期；
- 想要預防糖尿病的發生；
- 對於自己在膳食計劃的遵循執行上需要協助；
- 想要知道如何選擇可以和運動正確配合的健康零食；
- 想要減重或增重；
- 尋求在控制血糖方面的幫助；
- 除了糖尿病外還被診斷有諸如中風、心臟病或腎臟疾病等其他健康狀況，而經由執行某些特別的膳食計劃，可以對這些疾病做有效的控制；
- 有生育的計劃；
- 對食物或營養條件存有疑問。

如何找到鄰近的註冊營養師？

加斯林糖尿病中心有註冊營養師。您也可以從美國飲食營養學會 (Academy of Nutrition and Dietetics) 的網站查詢註冊營養師：www.eatright.org。

