

CURRICULUM VITAE

(以下資料中英文擇一回覆即可)

PERSONAL



NAME(姓名，含英譯)

林嵐芬(Lan Fen Lin)

PROFESSIONAL APPOINTMENT (現職，含英譯)

游能俊診所 (Neng-Chun Diabetes Clinic)

EDUCATION(學歷)

臺北醫學大學保健營養學系在職碩士班

WORKING EXPERIENCE (經歷)

亞博實業股份有限公司 90 年 10 月~93 年 4 月

羅東聖母醫院糖尿病中心 93 年 5 月~94 年 4 月

游能俊診所 94 年 5 月迄今

MAJOR RESEARCH AREA(研究領域)

糖尿病相關之衛教

PUBLICATION(In the nearest 5 years)(發表、出版物)

1. Assessing the improvement of insulin injection technique and lipohypertrophy from periodic re-education and injection sites inspection: A 2.5-year Evaluation, 2012 IDF
2. 運用 DAWN 胰島素對話工具 TM 提升 T2DM 胰島素注射率及改善血糖，2012 糖尿病衛教學會秋季年會
3. 遠距醫療照護系統運用於第 2 型糖尿病患者之成本效益分析研究，2012 糖尿病衛教學會年會
4. 運用 PAtH 個人化糖尿病管理方案對體重過重之第 2 型糖尿病患的照護成效，2013 糖尿病衛教學會年會
5. 特殊澱粉運用於第 2 型糖尿病患者之餐後血糖分析-前導研究，2013 糖尿病衛教學會年會

6.大麥對餐後血糖改善成效之探討-前驅試驗，2015 糖尿病衛教學會年會

醣類份量控制之臨床實踐

The Clinical Practice of Carbohydrate Quantity Control in Diabetes

林嵐芬

游能俊診所營養師

糖尿病是一個高度飲食配合的疾病，除了藥物，飲食的控制也非常重要，隨著治療日新月異，飲食的配合也需要與時俱進，目前的藥物治療已減少胰島素刺激劑的使用，低血糖的發生明顯減少，所以醣量較高及少量多餐的飲食型態也需要調整。

醣類食物是控制血糖的最重要營養素，因代謝後會產生葡萄糖而使血糖升高，所以臨床上衛教首重於認識醣類食物與份量教導。如何讓糖友學會份量及代換是一個挑戰，針對學習程度不同的糖友，需要調整說法讓他們可以了解並執行。

首先，從學會一份醣開始，大多數的人都認為太困難，醣量太少做不到，我們先從1出發，學會後再放大成2份或其他份數，這樣就不會太困難，若是針對飲食改變動機較強者，則選擇一次教會建議的醣類份量，不需要分階段進行，因為建立飲食習慣是很困難，好不容易建立了，就一路執行下去。