

0800-032323 諮詢專線答詢

蔡明翰醫師 沈克超醫師 李碧雲護理師主答

1Q：公公原本血糖就控制得不好，最近看了營養師之後，飲食限制得更多，也吃得更少，他原本就不胖，現在又瘦了 4 公斤，精神也不好；糖尿病人要控制飲食，可是太瘦也不好，我們要怎麼幫他才能讓他胖回來？

A：糖尿病人體重下降有幾個原因需要考慮，一個是血糖控制得非常差，那所吃的食物營養素無法充分吸收；另外，若是吃得相對的少也會讓體重下降，譬如一天消耗 1800 大卡的人卻只吃 1200 大卡的食物，這樣是會瘦下來的。建議先檢查一下您公公的平日血糖變化及每日飲食量，先找出其相關性，若仍無法清楚則詳細記錄三天的飲食量後就醫，請營養師等專業人員分析原因。

2Q：剛診斷糖尿病不久，醫師開 Metformin 給我吃，但是我現在噁心嘔吐得厲害，我怕停藥血糖會高，但我實在很難受！

A：Metformin 這個藥有些人吃了後會感到噁心，主要是它作用在十二指腸的關係，通常這個藥在飯後吃較為妥當，若是改成飯後吃仍很不舒服應該與您的主治醫師討論是否要更換為其它藥物。

3Q：我小孩今年剛上高一，因功課壓力，現在一星期有兩個晚上上補習班，他一天早晚餐前打兩次胰島素，都是在家中執行注射，因為補習來不及上課前打針，隨便吃些東西就去補習，常常是補習完回到家才補打晚餐前的胰島素，但是血糖變得很不好，我們知道一定要打胰島素，但是有沒有什麼變通或更方便的方法？

A：常規注射胰島素的治療若是隨意改變很難讓血糖平穩，每日注射兩次的病友，早上注射的胰島素在晚餐前效力已降低；因為生活上的時間調配，建議可使用胰島素筆針，容易攜帶容易使用，對生活的影響較小；若是不能，也

可以跟您的主治醫師商量，改變注射的時間，不過，只要有改變，記得多測幾次血糖來評估其結果。

4Q：從我先生得糖尿病後，每天的三餐都是自己做，連上班都是自帶便當，所有的食物都用磅秤秤過才能放心吃，雖然不敢說控制得很好，但一切還算不錯。最近他因工作異動的關係，無法自帶便當，先生相當擔心，甚至要放棄工作，雖然糖化血色素連續兩次都是 6 點多，但是他還是覺得要換工作，他害怕面臨大家所說的種種併發症，如果他改變飲食方式，血糖也控制不錯的話難道不可以嗎？

A：糖尿病的飲食不是完全沒有彈性的，每天吃自己做的食物當然很好，不論營養或衛生都講究，雖然食物都磅過才吃是較精確，但是因生活上或工作的限制，而無法自帶便當是有些可惜，不過，因為天天磅食物已經知道每餐該吃的份量，就算偶爾沒有磅也能抓對該吃的量，而且平日糖化血色素 6 點多是控制不錯的指標；在這種條件下，病友只要外食注意份量的拿捏不要太離譜，事後做血糖的檢查來評估是否吃得恰當即可，另外，對外食的份量沒有把握，可以參考本會出版的「糖尿病友自由吃」一書。