

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：我身高 167 公分，原本體重 88 公斤，3 個月前醫師診斷我有糖尿病，開藥給我吃，並且告訴我必須減重；我每天跑步 1 個小時，並且相當節制飲食，現在我的體重減為 67 公斤了，而且飯前血糖從未超過 120，我最近停掉降血糖藥了，這樣是不是我的糖尿病已經痊癒了？我還需要嚴格的節制飲食嗎？

A：雖然糖尿病（不論是第一型或第二型）的明確致病機轉並不清楚，但它是無法"治癒"的疾病。糖尿病的產生不外乎是胰島素分泌不足或胰島素的阻抗性增加。依你的體型與治療方式來看，比較像第二型糖尿病。你目前雖已停掉降血糖藥物，但仍須做好飲食控制與規律運動，因為藥物只是治療方式之一而已。甚至在 2001 年著名的醫學雜誌「新英格蘭醫學雜誌」中發表一篇關於延緩葡萄糖不耐症（口服葡萄糖試驗後，血糖值介於 140-200 毫克/百毫升）進展到糖尿病的研究，結果發現單純改變生活型態（嚴格控制飲食與運動）比服用藥物（雙胍類 Metformin）更能延緩糖尿病的進展。因此，千萬不要忽視飲食控制與運動的重要性。

2Q：大家都說糖尿病人都很胖，但是我只有 45 公斤，以 156 公分的女生來說應該不算是肥胖，但我被診斷為糖尿病，而且血糖起伏滿大的；我既不能像肥胖者減個體重血糖就好控制，有什麼方法可以讓我的血糖比較好控制一些？

A：糖尿病患者的體型多數是較肥胖的（尤其是第二型糖尿病），因此其胰島素的阻抗性較高。體重過重（西方人的定義 BMI ≥ 25 公斤/公尺²）本身是第二型糖尿病的主要危險因子之一。依據國內外流行病學研究顯示，糖尿病的盛行率隨著體重的增加而增加。不論體型是胖或瘦，糖尿病的治療原則就是飲食、運動（生活型態）與藥物三管齊下，雖然肥胖者與纖瘦者的藥物選擇會略有

不同。因此妳的血糖起伏很大，必須同時檢視這三項治療原則的哪一項出了問題。

3Q：營養師教我吃一天 1600 大卡的食物，但是我太重了(身高 156 公分、體重 68 公斤)，現在我每天只吃 1200 大卡的食物，而且維持了原本每天 1 小時的走路習慣，可是最近常在兩餐之間餓得發抖冒汗，我吃了東西就好轉，我已經把口服降血糖藥減少一半了，但還是常發生低血糖，我到底該怎麼辦？

A：你的身體質量指數（BMI）為 28（體重/身高的平方），以東方人的標準來說是肥胖體型。你的標準體重約為 55 公斤，因此建議每日進食的卡路里熱量為 1400-1900 大卡（25-35 大卡/公斤）。由於你的飲食控制與運動進行的不錯，使得藥量減少一半仍發生低血糖。所以建議你到門診追蹤糖化血色素（可反映 2-3 個月的血糖變化），並與醫師討論藥物的調整。記得出門運動時要隨身攜帶小點心（如餅乾、糖果或巧克力等）。

4Q：有病友以生機飲食及蒸氣浴的方式減重，體重減了 10 幾公斤後血糖也變得很好，糖尿病人可不可以以這種方式來減重，需注意什麼嗎？

A：生機飲食的使用只要做到均衡飲食及總量不變的原則，糖尿病友是可以食用生機飲食，但不要過度用誇大其功效，我們要注重的是其中醣類、脂肪及蛋白質的比率是否恰當，總量是否為個人一日營養素所需，為了減重可以經過計算，計劃多少時間減下多少體重，每減少 7700 大卡的攝取可減少一公斤的體重，但不能單純只靠減飲食熱量，也應該增加運動量同時消耗身體熱量來同步進行，建議您找專業營養師協助。至於蒸氣浴減重，其實很有可能只是水份經由汗腺被大量流出，所以身的重量減輕，但這種減輕的大部份只是水份而已，所以不能經由蒸氣浴來減重；而且值得糖尿病友注意的是，蒸氣浴是一種高溫的方式，對某些神經感覺不敏銳的病友來說，很容易造成傷害而不自知，建議不要使用。

5Q：我身高 160 公分，最進體重已減至 45 公斤了，每天測血糖，飯後血糖維持在 150-180 之間，可是尿酮有反應(+)，我飲食及運動都很規律，但是尿酮體產生有沒有關係？

A：根據美國糖尿病學會訂出的治療目標，飯後血糖的控制標準在 180 毫克/百毫升以下。你的身高 160 公分，理想體重應在 56 公斤左右。你的尿酮產生低價數反應（+）的原因在於飲食控制（減重）過於嚴格。這是因為身體的醣類代謝不夠，必須分解脂肪酸來產生熱量，因此酮體（脂肪酸分解產物）生成量跟著增加。若是因為體內胰島素不足造成的糖尿病酮酸中毒，其尿酮反應大多是（+++）以上。

6Q：我的哥哥及爸爸都有糖尿病，去年無意中發現血糖偏高，醫師說沒關係，只要節制一下飲食，並且靠運動將體重減輕，血糖就好控制；我的身高 172 公分，已減了 7 公斤，現在體重是 75 公斤，我正餐只吃半碗飯，水果不敢吃，肚子餓就吃青菜，但我常常是餓著肚子，有時候會很受不了，最近連運動都覺得很沒有力氣，但是吃多一點點，飯後血糖就會高到 170，吃半碗飯飯後可以在 120-130，我想知道我一定要如此控制嗎？

A：糖尿病友若是可以靠適當的飲食量及運動來達到不錯的控制，當然就不需降血糖藥的幫忙，不過這適當的飲食量應是以身體重及活動量來計算，不能為了不吃藥而餓著肚子；因為要減重，可能需攝取略低於一日所需的熱量，並且加強運動量，您已經減了 7 公斤了，這是不容易的，建議您找專業衛教師及營養師協助您。

7Q：我因為使用胰島素治療，經常需要吃點心，但是每天都吃一樣的點心實在是沒有胃口，不吃又怕低血糖，最近還發現自己的體重增加不少，我該怎麼辦？

A：使用胰島素注射的病友，有時考量藥物的藥效強弱問題，營養師可能會建議吃點心，但不要忘了，吃點心是在總量不變的原則下才可以，也就是說：在

一天總量不改變的原則下，將餐次增加，點心所食用的時間一般是在胰島素藥效尖峰時，目的是避免低血糖的發生。若是您三餐的量已足夠，那再加上點心，當然就過量了；可以將正餐部份食物分到點心時間，或是將餐後的水果延至兩餐間當點心也不錯。一般病友常吃的蘇打餅乾或三明治，的確讓很多病友不大能接受，可考慮小餅乾或麥片也不錯，可以事先計算過並且分裝好，避免食用時過量。