

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：低血糖會不會有傷害？會不會死亡？

A：低血糖會對腦細胞造成傷害，因為腦細胞的能量來源絕大多數是利用葡萄糖。因此低血糖的時間過久，造成的神經學症狀就愈嚴重。大部份的低血糖症狀經矯正後都能恢復，但極少數患者會有終生的神經學後遺症，當然嚴重且持續過久的低血糖是會造成死亡的。

2Q：大家都說糖尿病人不要吃白飯？那可以吃什麼？我不吃飯就覺得沒吃飽，一定要改吃糙米才可以嗎？

A：一碗糙米飯與一碗白米飯一樣等於四份主食，是碳水化合物，也就是大分子醣類，糙米飯比白米飯多了些纖維質；因為多吃纖維質能幫忙血糖的控制，所以吃糙米飯優於吃白米飯。當然，屬於主食類的食物有許多，譬如說一碗白米飯等於2碗煮熟的麵條，等於12張的水餃皮，這些都是可以互相交換著吃的；只是糖尿病友須考量自己的身高體重，計算自己所需的飲食量，並增加飲食中的纖維質的攝取。

3Q：我曾生過4500公克的小孩，我媽媽有糖尿病，我自己血糖也偏高，這幾年我一直有做檢查，血糖值是偏高一點，但是醫師說還不需要用藥物治療，只要我加強飲食控制。現在我剛懷孕不到兩個月，可是我的體重卻增加了五公斤，而且胃口非常好，時時想吃東西，我想我必須減重，可是又做不到。

A：不管你是糖尿病患者或是葡萄糖不耐症患者，你皆有可能是妊娠糖尿病。如果飲食控制可以將血糖值控制在以下範圍，則可以不用胰島素治療：

- a. 空腹血漿血糖值小於等於 105 毫克/百毫升。
- b. 飯後 1 小時血漿血糖值小於等於 155 毫克/百毫升。
- c. 飯後 2 小時血漿血糖值小於等於 130 毫克/百毫升。

至於你的體重增加 5 公斤，必須到營養師及醫生門診評估後，才能確定是由何種因素造成。

4Q、最近聽到好多病友說，市面上有很多糖尿病友可以吃的糖果及巧克力，是不真的有這樣的產品，可以不限制嗎？在那些地方可以買到？

A：對於糖尿病友來說，有人告訴您「有糖尿病人可以吃的糖果」是讓人覺得非常高興的；目前有許多標榜「sugar free」（無糖）的食品的確是糖尿病病友不錯的選擇，不過建議病友們，即使是標榜糖尿病人可以吃的東西仍然須查看一下它的成份分析表，譬如：無糖的巧克力所含的脂肪量是多少？無糖的餅乾所含的碳水化合物量是多少？有些代糖食品所含的是不被吸收的碳水化合物，這個您須請教專業人員。基本上，購買前先讀一下外包裝所示的成份表，有熱量的成份從您的飲食中互相代換，不清楚的地方請人協助，不是別人說可以吃就不限量了。