

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

Q1：我有糖尿病 10 幾年，這幾年糖化血色素多數在 6 點多，小孩常買一些補充營養的健康食品給我，有葡萄子、藍藻等，是不是看食品標示，不超過自己所需的量就可以？

A：「健康食品」是需經過衛生署的審查及認證才能使用的字眼，市面上許多的保健食品常讓我們混淆弄不清什麼可以吃什麼不該吃，許多的廣告詞也常令我們眼花撩亂；但我們應瞭解所吃食品的安全性、仔細閱讀它的產品標示、維持健康均衡的飲食，觀察血糖的變化並做記錄。在安全的原則及營養成份納入整日的營養計劃中，將保健食品及「健康食品」當做輔助療法是可行的。

Q2：我 4 個月前開始睡前注射一天一次的長效胰島素，白天仍使用口服降血糖藥物，雖然早餐前的空腹血糖值已進步到 140 毫克/百毫升，但是飯後血糖仍高達 270 毫克/百毫升。我平常很少吃甜的東西，為何飯後的血糖仍偏高？

A：飯後血糖的重要性不亞於空腹血糖。根據國外的研究，飯後高血糖是心血管疾病的獨立危險因子，其關聯性在女性糖尿病患者比男性顯著。此外在日本的研究發現，飯後高血糖比糖化血色素更能預測糖尿病視網膜病變的進展，而且它也是糖尿病神經病變的獨立危險因子。一般評估飯後高血糖症，必須先檢視病患的飲食習慣。我們依據營養成份的不同將食物分成六大類：五穀根莖主食類、豆蛋魚肉類、奶類、油脂類、水果類、蔬菜類。其中五穀根莖主食類、奶類、水果類因為含有醣份，因此這三類食物與甜點合稱為「含醣食物」。你必須了解這幾類食物的攝取份量及代換。例如，一份五穀根莖主食含醣類 15 公克，約等於 1/4 碗飯或 1/2 碗稀飯；一份水果含醣類 15 公克；約等於一個小蘋果或一個柳丁的份量；一份奶類含醣類 12 公克；約等於 240 c.c. 的鮮奶。你可以記錄平時的飲食內容，包括三餐的用餐時間及各類食物的份量。另外，點心或宵夜的種類與份量也必須記錄。有些病人會誤將營養品（代餐）當作健康食品，譬如吃了早餐後又補充一罐「立攝適」，因為它一罐

(237 毫升)含有 23.4 公克的醣份與 250 大卡的熱量，因此若忘了計算它所含的醣份及熱量，則往往飯後血糖會過高。雖然市面上的營養品很多以「低昇糖指數」作為糖尿病患的代餐建議，的確它會使得飯後血糖的上升較為平緩，且研究報告指出「低昇糖指數」與「高昇糖指數」的食品相比，其糖化血色素可下降 0.4%。但是千萬不要忘記這些營養品也是含有醣份及熱量，補充過量仍會造成血糖升高。而一天注射一次的長效胰島素，其作用在於補充體內基礎胰島素的分泌不足，但對於三餐飯後的血糖上升則沒有明顯的效果，除非餐前再加上短效或速效的胰島素治療。因此，長效胰島素在臨床上主要是降低空腹血糖。口服降血糖藥物中，某些種類對於飯後血糖的控制較佳，例如阿法—葡萄糖支鏈酶抑制劑（醣祿）、美格替耐類（使糖立釋、諾和隆）以及尚未在台灣上市的二肽基肽 4 抑制劑（佳糖維）。你下次回診時將血糖記錄表與飲食記錄表一起帶到醫院，再與醫療團隊討論是否需做飲食或藥物的調整。

Q3：鄰居蔡先生在廟前擺放自煮的草茶，他一直鼓勵我每天喝喝看，說他喝了一個 month 之後降血糖藥就停用了，目前血糖一切平穩。我們倆每天早上一起爬山運動，但是我的血糖沒有他那麼好，而且我吃好多顆藥，是不是真的可以喝草茶試試看？

A：坊間或網路上常常可以看到某些中草藥具有降低血糖的效果，例如黃耆、枸杞、地黃、人蔘等等。由於很多國家的傳統醫學（包括中國、印度、泰國等）時常使用某些草藥來治療糖尿病，因此國內外有許多關於中草藥的藥理性質或臨床效果的研究。國際著名的糖尿病期刊『糖尿病照護』（Diabetes Care）於 2003 年針對近年來中草藥的研究作了一篇回顧性文章來分析，發現目前經由臨床試驗已證實其療效的草藥，包括紅瓜（*Coccinia indica*）及西洋蔘（American Ginseng）。紅瓜是屬於葫蘆科，在東印度地區被當作是傳統藥草的一種，其葉子部分可用來治療糖尿病。紅瓜的作用機轉尚未完全清楚，但臨床上有類似胰島素的功效，甚至其降血糖效果與 Chlopropamide（第一代的磺醯尿素類降血糖藥物）相當。人蔘方面的研究在文獻上以西洋蔘最多，其藥理機轉包括減少碳水化

合物的吸收、促進葡萄糖的運送、增加細胞攝取葡萄糖及促進肝醣的儲存。此外，還有其他的中草藥在小規模的臨床試驗上證明有其效果，不過它們仍需要更嚴謹的臨床研究來證實其藥效，例如武靴葉、蘆薈、苦瓜及仙人掌等等。不過到目前為止，仍沒有任何一種草藥經由臨床研究證實其藥效比現有的口服降血糖藥物還要好。你的鄰居蔡先生除了喝草茶外，或許也繼續維持飲食控制與運動，才能使得他的血糖一直保持平穩。因此建議你仍需控制飲食與運動，而藥物方面可與醫師討論後再進行調整。至於草茶頂多是輔助性的角色，最好與醫護人員討論後才決定適不適合服用草茶。

財團法人糖尿病關懷基金會2008「糖尿病家族」

