

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：我每天在市場賣水果，常常中午沒時間吃飯就以自家的水果來果腹。而且中午時常因為忙碌而忘了吃降血糖藥。最近一次的飯前血糖值為 180 毫克/百毫升，糖化血色素為 8.2%，不知道該如何改善我的血糖？

A：我們依據營養成分的不同將食物分成六大類：五穀根莖澱粉類（主食類）、豆蛋魚肉類、奶類、水果類、蔬菜類、油脂類。對糖尿病患者而言，會影響血糖的營養成分包括五穀根莖澱粉類（主食類）、奶類及水果類，因此這三類食物也被稱為「含糖食物」。五穀根莖澱粉類（主食類）的食物包括米飯、麵食、地瓜、饅頭、山藥等。1 份主食的含糖量為 15 公克，約等於 1/4 碗白飯。而 1 份水果的含糖量也是 15 公克，約等於一個拳頭或一平碗裝的水果量。雖然你中午常常沒時間吃飯而以水果來取代，但是一顆小蘋果的含糖量約等於 1/4 碗白飯，因此以水果來替代主食仍然會引起血糖的上升。而且以營養均衡的觀點而言，不宜單純用水果來取代某一頓正餐。另外，你中午時常因為太忙碌而忘了吃降血糖藥，目前有一些口服降血糖藥物屬於長效劑型（如瑪爾胰 Amaryl、代密克龍緩釋劑型 Diamicon MR 等）或許比較適合你。你的空腹血糖值與糖化血色素皆超過標準值，建議你到醫院與營養師討論適合你的飲食計劃，並與醫師討論你的吃藥習慣再來進行治療藥物的調整。

Q2：我是計程車司機，得到糖尿病已經有 4 年多了。因為開車的關係，中餐和晚餐只能在外頭解決。我的飯前血糖控制得還不錯，但是最近幾次的糖化血色素仍稍為偏高（7.4%）。醫師說這代表我的飯後血糖值偏高，其實每次便當的飯我只有吃一半，但是不知道為何我的飯後血糖值仍然過高？

A：根據法國學者 Monnier 的研究，糖化血色素在 7.3% 以下時，飯後 血糖對糖化血色素的影響比空腹血糖大；而糖化血色素在 8.4% 以上時，則是空腹血糖對糖化血色素的影響遠超過飯後血糖。你說飯前血糖控制不錯，而糖化血色素 7.4%，所以應該是飯後血糖偏高沒錯。飯後血糖的升高受到很多因素影響，包括含糖食物的量、攝取食物的昇糖指數高低、進食時間的快慢、口服藥物的種類等等。雖然你的便當只吃一半的飯量，但是含糖食物除了主食類外，也包括奶類及水果類。你可以計算一餐的「糖類總量」，例如一碗 5 分滿的飯含有 2

份主食的醣類（1份主食醣類量為15公克）、一盒240cc的全脂鮮奶有12公克的含醣量、一顆柳丁有15公克的含醣量（約1份主食）。一般的便當中其飯量大約等於5~6份的主食，因此建議只攝取一半至2/3的飯量即可。

另外，食物的「昇糖指數」也會影響到飯後血糖反應的快慢。昇糖指數是指醣類食物在腸胃道消化吸收的速率，雖然昇糖指數的高低與食物的熱量無關，但是昇糖指數愈高，飯後血糖上升的速度也愈快。一般愈精製過的食物，其昇糖指數愈高；而含纖維素較多的食物，其昇糖指數較低。另外，同一種食物其顆粒愈小，昇糖指數就愈高，例如稀飯的昇糖指數比白飯高。因此建議你攝食含纖維質高的食物並儘量細嚼慢嚥，以減少飯後血糖升高的幅度。

目前的口服降血糖藥物中，有幾種專門降低飯後血糖，例如阿法—葡萄糖支鏈酶抑制劑（糖祿）、美格替耐類（使糖立釋、諾和隆）及二肽基肽-4抑制劑（佳糖維）等。由於你的工作關係常常接觸到外食，除了遵照一般的飲食原則（定時定量、均衡營養、少糖少油少鹽）外，還必須留意到包裝食品的营养標示。建議你記錄平時的飲食種類與含量，將飲食記錄表帶到醫院與營養師討論適當的飲食計劃。另外，最好準備一台血糖機自我檢測一天飯前與飯後的血糖變化，再與醫師討論是否須作藥物的調整。

Q3: 我在體檢時發現空腹血糖 120 毫克/百毫升，後來天天以媽媽的血糖機測量，也厲行飲食管控，體重雖已下降 5 公斤到達理想體重，但有時飯後血糖也有 160 毫克/百毫升；我不知道自己是否該用藥了？

A: 你能將體重降至理想體重很不容易，請繼續維持你的健康均衡飲食、並且持續體能活動協助平穩血糖。研究也指出適當的運動可以延緩糖尿病前期者進展到糖尿病的時間；美國糖尿病防治計劃研究發現，每天至少三十分鐘的快走及減重可以在三年內降低糖尿病的發生率達 58%。當然，仍需持續觀察你血糖的變化，與醫療專業人保持連絡，並定期追蹤檢查。