

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：我自己有糖尿病，兒子今年也診斷出糖尿病，他很胖有 100 多公斤，醫師已開降糖藥了，可是我每餐都看他吃很多，叫他吃少一點，他又說吃不飽，不知有沒有什麼辦法？

A：不知你兒子的身高或理想體重是多少，因為一天所需的熱量是根據理想體重來計算。並非糖尿病的患者一定要吃的少，均衡飲食及熱量控制才是最重要的原則。建議你與兒子一起和營養師討論適當的飲食計劃及每日的熱量需求。你可以選擇熱量低且體積大的食材，例如富含纖維質的食物，如蔬菜類、葷類、海藻類、蒟蒻等，既能讓人吃起來有飽足感，又不會有熱量過多的問題。烹煮方式儘量選擇清蒸、涼拌、滷、烤、醃的菜餚，避免油炸的食物或勾芡之羹湯。含糖食物（包括主食類、奶類、水果類及其它含糖飲料或甜點）除了會影響血糖外，攝食過多也會轉變成脂肪組織儲存於體內。因此，營養師會教你們基本的醣類計算及食物代換的方式，這樣即使是出外飲食也能大略掌控一餐的熱量。此外，吃飯的時候要養成細嚼慢嚥（慢食）的習慣，可以減緩飯後血糖升高的幅度。在運動方面除了要規律運動外，盡量避免飯前空腹運動而造成飢餓感增加，反而使得病患的胃口大開而攪亂原本的飲食控制。

Q2：年底有許多的喜宴及餐會的邀約，我每天打胰島素 4 次，不知道參加喜宴時是否該加藥？另外，可以喝一點酒嗎？

A：使用胰島素必須了解它的起始作用時間及藥效長度。現在有筆針劑型的速效胰島素（或稱為超短效胰島素），它的起始作用時間僅需 5~15 分鐘，遠比傳統的短效胰島素快（約需 30 分鐘）。若是常常遇到無法準時開桌的喜宴或餐會，使用速效胰島素會比較方便及安全，它可以在第一道菜端上來後才注射，甚至可以在餐中或是餐後馬上注射。而且速效胰島素的作用時間較短（約 4~6 小時），所以發生飯後低血糖的比率較傳統的短效胰島素低。台灣的喜宴大多是以冷盤→主菜→甜點→水果的順序出菜，而且五穀根莖類（主食類）及蔬菜類所占的比例較少。你必須先了解餐宴中碳水化合物（含醣食物）的多寡，因為它是影響餐前胰島素注射劑量的很重要因素。例如魚翅與龍蝦都是屬於高蛋白質食物，但是如果使用勾芡的方式做成紅燒魚翅羹，喝掉一碗勾芡的羹湯等於吃了半份至一份的主食（約 15 克的碳水化合物）。又如婚宴上常有炸的或煮的湯圓，大約 10 顆小湯圓相當於一份主食。另外，可以請醫師幫你估算一單位的胰島素能控制多少克的碳水化合物，即所謂的碳水化合物胰島素比值（CI ratio）。當然最保險的方式是利用血糖機在喜宴前及喜宴後各追蹤血糖的變化，再與營養師討論下次喜宴的飲食習慣該如何作調整。如果應酬中必須要喝酒，儘量選擇酒精濃度較低且糖份低的酒類；例如啤酒的話不超過一罐，威士忌不超過 1.5 小杯（45 c.c），高粱酒不超過 1 小杯（30 c.c）。而葡萄酒或雞尾酒等甜份高的酒類則儘量避免飲用。