

## 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: 我是計程車司機，常常需要罐裝咖啡來提神。最近健康檢查發現血糖高達 235 毫克/百毫升，糖化血色素為 9.2%，醫師診斷我是第二型糖尿病患者。請問現在我一天能喝幾罐咖啡？

A: 糖尿病的飲食控制首先要了解醣類的計算。一份醣類的定義為 15 公克的碳水化合物，所以一碗白飯的碳水化合物含量約為 60 公克，也就是四份醣類的量。不管是罐裝或盒裝的飲料，你必須從罐子上的營養標示來得知這瓶飲料的熱量及含醣量。如果以罐裝 240 c.c. 的伯朗卡布奇諾咖啡為例，它罐子上面的食品標示為每 100 c.c. 含有熱量 47 大卡以及 8.2 公克的碳水化合物。因此一罐伯朗卡布奇諾咖啡含有熱量 112 大卡以及 19.6 公克的碳水化合物（分別乘以 2.4），其含醣量相當於四分之一碗白飯。所以建議你選擇無糖的咖啡飲料，例如市面上有 UCC 無糖罐裝咖啡、愛之味瓶裝油切咖啡、伯朗曼特寧無糖咖啡等等，才不會造成血糖的波動。如果確定是無糖或零熱量的飲料，那麼攝取多少都不會導致血糖的上昇。因為你工作的關係，外食的機會比較多，但是一般便當的醣類及油脂類含量都偏高，因此建議你與營養師討論一天所需的熱量及六大類食物的份量，尤其是含醣食物（主食類、奶類、水果類）的攝取量及代換。

Q2: 我的母親得到糖尿病已經 12 年，常常胃口不好吃不下飯，而且肚子一直脹脹的不舒服。我看到最近的電視廣告有好幾種專門給糖尿病患者飲用的營養品（完膳、葡勝納嚴選、立攝適），如果三餐都給她喝這種營養品可以嗎？

A: 市面上有許多標榜糖尿病患者適用的營養品，例如你在電視上看到上述幾種營養品廣告，其特色是熱量低、含膳食纖維、低脂、與添加多種維生素及礦物質。以一罐 250 c.c. 的容量而言，大約只有 250 大卡的熱量以及約略四分之一碗到半碗飯的碳水化合物含量，而且含有膳食纖維可以延緩飯後血糖的升高，具有「低升糖指數」的特性。除非是無法吞嚥而需要管灌飲食的病患，不然這些營養品只能當作是代餐，無法取代平常的六大類食物（五穀根莖主食類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類、水果類、蔬菜類），因此不建議你母親捨棄正常的三餐飲食而完全以這些營養品取代之。電視廣告會有某部份的誇大宣傳效果，譬如喝了它後精神會變好或是血糖可以得到改善，但是忽略了它只是飲食控制的其中一種方式而已。有些患者還把這些營養品認為是「補品」，吃完正餐後再喝上一罐當作是飯後點心，這樣反而會增高飯後血糖。因此，建議你母親與營養師討論代餐的種類與攝取量，必須兼顧營養均衡與適當的熱量。另外，造成你母親胃腸道症狀的原因可能是糖尿病胃輕癱（糖尿病自主神經病變導致胃腸蠕動變差）、藥物副作用（例如：醣祿錠可導致腹脹氣）或本身胃腸道的疾病等。建議你母親與醫師討論可能的原因與後續的檢查及治療。