

## 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: 我的先生最近在健檢時發現血糖值稍微偏高，是不是甜的東西都不能吃？那辛辣的東西可吃嗎？

A: 我們把食物依據主要的營養成分分成六類：五穀根莖主食類、蛋豆魚肉類、油脂類、奶類、蔬菜類、水果類等六大類食物。其中，五穀根莖主食類、奶類、水果類這三大類食物，因為含有不同形式的醣，而被歸為「含醣食物」。因此你先生必須了解這三種含醣食物的代換與建議攝取量，但是辣椒、蔥、蒜這些辛辣食物屬於蔬菜類，並非是含醣食物，因此對血糖的影響很小。建議你先生與營養師討論他現在的飲食模式，教導他如何做熱量計算與飲食代換，找出最適合他的飲食計畫，即使他現在的血糖值還不到糖尿病的診斷標準，但是在空腹血糖異常或葡萄糖不耐症的情況下進行飲食控制，可以減緩未來發生糖尿病的機會。

Q2: 爸爸是退休老兵，特別喜歡麵食類的食物，他的血糖目前還控制的不理想，空腹血糖約 150 毫克/百毫升，飯後血糖約 250 毫克/百毫升，請問該如何控制他的飲食？

A: 糖尿病的飲食控制除了一般的原則外（定時定量與各類營養素均衡），還要注意三低一高：低糖、低油、低鹽及高纖維。你父親的飲食習慣偏重於麵食，它跟白飯、饅頭一樣都屬於主食類（碳水化合物），因此餐後血糖會比較高。飲食控制的方式並不是限制病人不能吃那些東西，而是教導病人如何衡量熱量及含醣食物的攝取量。麵食類以清湯類為佳，例如市面上一碗紅燒牛肉麵（小碗的份量）的熱量約 500~600 大卡，而清燉牛肉麵少了牛肉湯的油脂與鹽份，總熱量約為 300 大卡。若以麵食的含醣量而言，一碗意麵的含醣量約 60 克，相當於一碗白飯；一碗排骨酥麵的麵含量較多，約略為 1~1.5 碗白飯的含醣量，若再加上炸排骨的裹粉也屬於碳水化合物，一碗排骨酥麵的總含醣量約為 120 公克，相當於兩碗白飯。由於外面餐館的大小碗不同，烹煮方式與調味方式也不同，另一種衡量方式就是自己利用血糖機，檢測餐前及餐後 2 小時的血糖值差異，這樣就可以大概得知這一餐的含醣量是否過高。現在的便利商店有賣很多的熟食餐飲，例如國民便當、牛肉麵、魯肉飯等，只要微波就可以食用，重點是上面附有營養標示表，告訴你這份餐飲的碳水化合物含量及熱量。如果你父親喜歡吃勾芡之羹湯，需儘量減少攝取的份量，因為一碗羹湯的含醣量約為 7.5~15 公克，相當於 1/8~1/4

碗的白飯。但是餐後血糖過高的原因不單單只有飲食的因素，胰島細胞功能減退導致胰島素分泌不足也會造成餐後血糖過高。所以餐後高血糖的治療除了飲食控制外，國際糖尿病聯盟建議使用下列幾種藥物來降低餐後血糖：(1) 阿法-葡萄糖支鏈酶抑制劑：例如醣祿錠；(2) 非磺醯尿素類胰島素分泌促進劑：例如 D-氨基苯基丙酸衍生物與安息香酸衍生物；(3) GLP-1 增效劑：例如降爾糖；(4) 二肽基肽酶-4 抑制劑：例如佳糖維；(5) Amylin 類似物；(6) 速效胰島素；(7) 含速效胰島素成份之混合型胰島素。因此，建議你父親與醫療團隊討論是否需調整目前的飲食、運動與治療藥物處方，畢竟糖尿病的治療不是去”限制”病人的飲食種類，我們的終極目標是讓病患健康、快樂的生活，避免糖尿病各種併發症的發生。



糖尿病關懷基金會  
關懷血糖 享受人生