

蔡明翰醫師沈克超醫師李碧雲護理師主答

Q1: 最近在醫院檢驗的餐後血糖值都偏高，回想起來好像是吃糯米飯糰的關係。請問糖尿病患者可以吃飯糰？

A: 一般早餐店的糯米飯糰大約重 150 公克，其中的成分含 3 份的主食類及 0.5 份的內魚豆蛋類，而總熱量大約是 250 大卡。此外，全省連鎖的便利商店也有推出類似的產品，例如“炭火燒肉糯米飯糰”它的熱量為 200 大卡，碳水化合物的含量為 35 公克。糯米不適合多吃的�原因，在於它是屬於高升糖指數的食物。所謂的升糖指數(GI 值)是指吃進這類食物後，血糖上升速度快慢的數值。國際間以白吐司或白麵包作為對照參考指標。含糖量高或是愈精緻的醣類食物，其升糖指數愈高；相反的，含糖量低或是纖維質含量較豐富食物，其升糖指數較低。食用高升糖指數的食物後，血液中的血糖值會在進食後 30 分鐘左右快速上升，之後又快速下降，造成血糖值的巨幅波動；相反的食用低升糖指數的食物後，血液中的血糖值通常是緩慢上升及緩慢下降；所以餐後血糖值會比較穩定。

高升糖指數的食物除了糯米外，還包括：白米飯、烏龍麵、板條、甜甜圈、南瓜、西瓜、蛋糕等等。其實糯米的營養價值不低，它除了澱粉的成分外，還有礦物質(鈣、磷、鐵、鉀)及維生素 B 群等成分。在傳統中醫的食療觀點上，認為糯米具有性溫味甘的特性，屬於溫補強壯的食品，具有補中益氣、溫暖脾胃的作用。但不可諱言的是，糯米除了增加餐後血糖上升速度外，由於其黏性比較大，因此相對的難以消化，會延長從胃中排出的時間，進而刺激胃壁細胞，增加胃酸分泌與增加腸胃道的負擔。所以有民眾吃完糯米製品後容易胃脹氣或胃酸逆流，原因就在這裡。糖尿病患者可以吃飯糰，但是必須注意攝食的份量及其他搭配的飲食。

你的早餐除了糯米飯糰外，如果又搭配含糖的豆漿或米漿，總熱量通常會超過 350 大卡。建議你利用血糖機做餐後血糖監測，並記錄那幾次造成餐後血糖過高(超過 180 毫克/百毫升)時的飲食型態及內容，往後就大概知道這些食物的份量該如何拿捏。

Q2: 我是一位計程車司機，目前接受胰島素治療已經好幾年了。我的血糖值控制的不理想，糖化血色素大約在 9%~10%。醫師建議我增加胰島素的劑量，但是我又很擔心開車到半途中會低血糖，所以車上都隨時準備一些餅乾及點心。像我們一天工作都超過 10 個小時，三餐幾乎都在外面解決，該如何控制血糖呢？

A: 計程車駕駛很辛苦，工作時數長，又須隨時保持集中注意力，長時間固定開車姿勢容易造成肌肉疲勞及酸痛。由於外食機會多，可能因為塞車或載客的關係致三餐無法定時定量，因此特別要小心飲食的控制及低血糖的發生。在英國的道路安全規範中。明文禁止接受胰島素治療的糖尿病患者擔任大貨車或公車的駕駛。在 2003 年有一篇針對糖尿病種類與車禍的相關性研究發表在糖尿病照護(Diabetes Care)的期刊上，研究者發現患有第 1 型糖尿病的駕駛發生車禍及低血糖事件的風險比第 2 型糖尿病患者來得高。

有趣的是在這篇研究中還發現，第 2 型糖尿病患者不論是服用口服降血糖藥物或是施打胰島素治療，發生車禍的比率與正常控制組(非糖尿病患者)相當。患有第 1 型糖尿病的駕駛，發生低血糖的比率比第 2 型糖尿病的駕駛高，因此，沙烏地阿拉伯的學會還特別建議患有第 1 型糖尿病的駕駛，在行車前必須先測血糖，如果血糖值低於 90 毫克/百毫升，則不建議開車載客。另外，如果患有糖尿病的駕駛開車載客的距離屬於長程的範圍，建議駕駛每 2 個小時做一次血糖的監測。

你已經接受胰島素治療好幾年，不過血糖尚未控制在理想範圍內，最好再重新檢視你的飲食狀態、運動習慣、及藥物處方的調整。雖然有時候會三餐不定時不定量，但是仍要注意一天中含醣食物攝取的總量及營養的均衡，建議你先做幾天的飲食紀錄後，再與營養師討論飲食種類的選擇與份量的調配。另外，胰島素的種類、施打的頻率、劑量的調整等等都會影響血糖的控制。例如選用效胰島素比傳統的短效胰島素來得好，因為它的藥效快，注射完可以馬上用餐，而且由於藥效的持續時間較短，比較不會造成下一餐的餐前低血糖。

一般在調整胰島素的劑量之前，最好先參考自我血糖監測的數值，這樣的劑量的調整會比較精確。建議你在車上放台血糖機，隨時可以利用載客的空檔進行血糖的監測。你的工作肩負著客戶的安全，儘量要避免低血糖的發生，如果開車途中感覺到心悸、手抖、冒冷汗、視線模糊、頭暈、飢餓感等低血糖的症狀，必須立刻補充含糖食物以減少意外的發生。還有必須提醒你，胰島素放在車上必須避免陽光直接照射，而且要避免放在溫度過高的車內環境中，免得胰島素變質造成藥效減退。