

蔡明翰醫師沈克超醫師李碧雲護理師主答

Q1: 我之前的血糖控制的還不錯，糖化血色素大都維持在 7% 左右。不過自從半年前常到大陸出差後，血糖值就逐漸升高，上個月的糖化血色素竟然高到 8.2%。我自己認為是飲食狀況出了問題，但是身處異鄉該如何控制自己的飲食呢？

A: 當你的血糖值突然失控時，可能是飲食習慣改變、運動量急速減少、降血糖藥物使用不規則、體重突然增加、新服用其他藥物（如：類固醇）、或是自己身體產生新的病症（如：感染、內分泌疾病）等等，這些情況都可能使你的血糖控制在短時間內惡化。

由於你的工作因素除了飲食習慣被迫改變外，運動量也可能減少。你的狀況是許多「外食族」共通的困擾，尤其當工作更忙碌時，飲食的內容與份量更容易被忽略。

你可以先注意含醣食物的攝取量，包括主食類（五穀根莖類）、奶類、水果類、及甜點。另外食物的烹煮方式也會影響血糖，如糖醋、勾芡等等，這些食物儘可能不要攝取。

另外，如果你必須時常參加應酬場合，要盡量減少喝酒或含糖飲料的機會。若不知道該如何去計算含醣食物的份量時，可以利用測餐後血糖來做為下次進食量的參考。如這餐吃了一籠湯包加上一份牛肉捲餅與一碗酸辣湯，而餐前與餐後的血糖值差異超越 60-100 毫克/百毫升之間，那就代表你下次再遇到相同的飲食內容時，份量應該要減少一點。

因此，建議你在先做飲食日誌紀錄，再加上自我血糖的監測，回診時與營養師進行完整的飲食諮詢與規劃並做調整。

國際上的建議是配合當地的飲食文化來設計符合個人化的營養需求及飲食內容，即使營養師講解的多麼詳細，有些病患一踏出醫院就忘了剛剛營養師所囑咐的內容，有些機構推出所謂的「定量餐具」、「健康餐盤」、「健康餐盒」等輔助餐具，來幫助病友控制六大類營養素的攝取份量。有些人會誤以為糖尿病患不能吃"甜的東西"，所以舉凡西瓜、鳳梨等高甜度的水果往往被列為"拒絕往來戶"。其實糖尿病友什麼食物都可以吃，重點是如何達到各類營養素的均衡與含醣食物的適量攝取，中國人的飲食文化與傳統節慶有很大關聯，元宵節吃湯圓、端午節吃粽子、中秋節吃月餅、農曆過年吃團圓飯與餃子等等，到了這些節日時，病患的血糖值就會出現大波動。你的狀況如果是單純的飲食改變而導致血糖升高，只要多加留意並恢復之前的飲食控制，相信你的血糖值很快會再回復到以往的控制良好狀態。

Q2:我剛發現糖尿病半年多，除了上網看許多糖尿病的資料外，這段時間我也參加許多大大小小的糖尿病衛教活動，每一次都有不同的收穫。目前我已瞭解飲食均衡、管控總醣類攝取的重要性，也努力地維持我的運動量，我也定時服用降糖藥，糖化血色素已降到6.9%。最近參加了一些活動，有些活動還贈送禮物，血糖機當然是很實用，就是試紙貴了些，我也曾在課程中體驗注射，真的是不會痛，只是我又不需打胰島素；至於一些糖尿病的食品我就很困擾，我真的不知道這些是糖尿病治療需要的嗎？而且它們真的都好貴喔。

A:您好，糖尿病的治療主要在自我管理，您能在發病診斷後抱持良好的態度看待疾病這是您糖尿病管控良好的要素。目前您已達不錯的治療結果，未來是朝向如何維護健康，定期回就診院所追蹤檢查，減少

糖尿病對身體傷害的風險。

糖尿病真的是生活習慣病，在管理上也是會回到生活的管理，例如有人吃飯要配多道菜，但因糖尿病之故，他吃飯所配的許多道菜就要做適當的分配，飯算量，肉魚豆蛋等算量，菜基本上可以增加，所以吃多道菜的人，就加青菜的量。您所拿到的「糖尿病的食品」基本上是食品，是食品當然可以吃，重點在，您怎麼吃它，請看看它的營養成份表，算出來那一包，或您每次所吃的量，其所含的營養素，特別是醣類，要將這些營養素的量計算進您的飲食計畫，千萬不要因為它叫「糖尿病的食品」就不限制量，它還是對血糖有影響力。

另外您提到胰島素注射治療的部份，的確有些病人是需要，但是又害怕注射的痛，您體驗過就知道它並不可怕，也許在一些糖友有困惑時，您可提供經驗做參考。因為糖尿病友就是胰島素的能力不足，或是量也不足，注射胰島素是直接補充糖友身體上所欠缺的荷爾蒙。