

蔡明翰醫師沈克超醫師李碧雲護理師主答

Q1:最近到醫院看診時，聽到其他的病友說喝紅豆水可以降低血糖，還可以消水腫。我的糖尿病已經十幾年了，最近幾年的血糖控制不是很理想。醫師說我的腎功能已經受到影響，尤其是這幾個禮拜還出現下肢水腫。我想試試看喝紅豆水，想請問這種方式是不是真的有效？

A: 紅豆在本草綱目上的記載如下：「紅豆通小腸、利小便、水散血、消腫排膿、消熱解毒、治瀉痢腳氣、止渴解酒、通乳下胎」。紅豆裡面的成分除了醣類、蛋白質與脂肪外，還有豐富的維生素B群及礦物質（鉀、鐵、磷）。由於紅豆的鉀離子含量較多，在腎功能不好的情況下要特別注意是否造成鉀離子濃度過高。紅豆內含有一種皂素(saponin)，具有利尿及消腫的效果。紅豆富含鐵質，所以缺鐵性貧血的患者可以多加食用。

另外，紅豆的纖維質含量也相當高，可以刺激腸胃蠕動而減少便秘。中國大陸的學者在2011年發表一篇豆類研究的論文，探討16種常見的食用豆類對於人體生理作用的影響，包括：綠豆、紅豆、蠶豆、黃豆、米豆、四季豆、豌豆等等。其中有一項生理作用是比較這16種豆類對於腸道中 α -glucosidase（寡醣及雙醣分解酶）的抑制能力。實驗發現紅豆的萃取物（70%酒精浸泡後，取其蒸發液）對於 α -glucosidase（寡醣及雙醣分解酶）的抑制能力是最強的，因此讓人聯想到紅豆水是否真的具備降血糖的功效，有如目前市面上的一種降血糖藥物：醣祿（Glucobay）。

不過依據在2004年發表的動物實驗結果，給予糖尿病鼠服用煮過的紅豆水後，無法有效降低糖尿病鼠的血糖值。所以說截至目前為止，我們仍然缺乏人體試驗來證實紅豆水可以有效的降低血糖。建議你與醫師討論適合你的藥物治療方式，唯有積極的控制好血糖、血壓、膽固醇，才能避免腎功能再持續惡化，千萬不要相信偏方，很多病患就是一味地服用偏方後才加速進展到『洗腎』的階段！

Q2: 我的丈夫最近被診斷為糖尿病，但是他堅決不服用藥物，擔心服藥後會有副作用而傷肝傷腎，不過他遵照營養師的飲食建議後，兩個月後糖化血色素從 12.5% 降到 9.8%，請問還有什麼方式可以幫他？

A: 高血糖對人體的傷害可分為急性與慢性兩種。急性的高血糖傷害包括糖尿病酮酸中毒與高滲透壓性高血糖症；慢性的高血糖傷害包括小血管病變（如：視網膜病變、腎臟病變）與大血管病變（如：心血管病變、腦血管病變等）。根據美國與歐洲糖尿病學會的建議，當病友初次被診斷為第 2 型糖尿病時，除了進行飲食控制與調整健康的生活習慣外，強烈建議病友開始接受第一線的口服降血糖藥物治療（雙胍類藥物），原因是這類藥物除了降低血糖的效果外，長期的治療追蹤證實病患的心血管事件與死亡率也有顯著的改善。甚至當病患的糖化血色素超過 10.0%，且有明顯的糖尿病症狀時（多吃、多喝、多尿、體重減輕），在診斷的當下就可以接受胰島素治療，以避免發生上述的急性高血糖併發症。

其實每一種藥物都有它的適應症及副作用，醫師在開立處方時都會考量到不同患者的生理狀況及潛在的治療風險，強調以病患為中心的治療模式。所以建議妳先生與醫師討論適合他的藥物種類與選擇。

不過即使是開始接受藥物治療，仍要持續進行飲食控制、運動與保持健康的生活型態。若以降低糖化血色素的成效來看，單純使用飲食控制與運動就可以降低糖化血色素約 1.0~2.0%，相當於雙胍類藥物或是磺醯尿素類藥物的降血糖效果，所以妳先生雖然沒有服用降血糖藥物，但是他能確實遵循營養師的飲食建議，因此糖化血色素可以從 12.5% 降至 9.8%，不過這離目標值 < 7.0% 仍有一段距離。

另外，胰島素阻抗的增加也是第 2 型糖尿病的致病機轉之一，而肥胖就是導致胰島素阻抗的重要因素。如果妳先生的體重超標許多，積極的控制體重也能幫助他的血糖下降。根據國外的地中海飲食研究結果，體重下降要達到 2~8 公斤，才能產生顯著的降低血糖效果。有些藥物也會引起

血糖升高，最常見的就是『類固醇』的使用。

總而言之，愈早將血糖控制在目標範圍內，愈能減少高血糖對身體的危害，就像是身體所產生的一種『代謝記憶』，理想的血糖值可以減少血管內皮細胞的傷害，進而避免後續的血管病變發生。

