

Q1: 我先生血糖控制的還不錯，糖化血色素大多維持在 7.0% 上下。最近他們公司的應酬比較多，時常需要陪客戶喝酒。我想請問的是糖尿病患者可以喝酒嗎？喝酒後是不是血糖一定會升高？有沒有哪些種類的酒比較適合糖尿病患者？

A: 根據美國糖尿病學會的糖尿病治療建議，允許糖尿病患者可以適量的飲酒。所謂的適量飲酒，它的建議是成年女性允許一天一杯，而成年男性允許一天兩杯。當然不同濃度或不同種類的酒，它的一杯容量就有所不同。比方說，若以 5% 酒精濃度的啤酒來算，允許攝取的一杯容量大約是 360 c.c. (12 盎司)；若是以 12% 酒精濃度的葡萄酒來計算，允許攝取的一杯容量大約是 150 c.c. (5 盎司)；若是以 40% 酒精濃度的威士忌或是伏特加酒來計算，允許攝取的一杯容量大約是 45 c.c. (1.5 盎司)。便利商店常常在夏天促銷各類的啤酒，它們的酒精濃度約略是 4~5%，市面上的啤酒依其罐裝大小不同，一罐的容量約略在 300~500 cc。在人類的歷史中，酒的發現遠比文字的發明還早，至少都有數千年的歷史，甚至它也和人類的文明發展息息相關。中國古代很多著名的詩人時常以酒為創作題材，例如詩仙李白的《將進酒》寫到：「將進酒，杯莫停。與君歌一曲，請君為我側耳聽……古來聖賢皆寂寞，惟有飲者留其名。」，而詩聖杜甫的《可惜》寫到：「花飛有底急，老去願春遲……寬心應是酒，遣興莫過詩」。國外的學者曾於 2011 年發表喝酒與疾病的臨床綜合研究分析，發現適量飲酒的人（男生一天 1~2 杯，女生一天 1 杯）比不喝酒的人，

可以減少發生心血管疾病、糖尿病、高血壓及某些癌症（如：大腸癌、卵巢癌、前列腺癌）的發生危險。這一篇的分析研究還發現少量的飲酒（1週1杯~1天1杯）甚至可以減少一般族群的死亡率。上述這些研究的酒類不只限於紅葡萄酒，就連白葡萄酒、啤酒與烈酒也有一樣的好處。酒中所含的乙醇及多酚（polyphenol）具有下列作用來減少心血管疾病的風險，包括：提高血中好的膽固醇（高密度膽固醇）、抗凝血、抗發炎、抗氧化、改善內皮細胞功能、及增強胰島素敏感性。不過水可載舟亦可覆舟，酒精的攝取過量仍然會危害到身體的許多器官，包括：心臟、肝臟、腦神經等等，例如它會造成體重增加、脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化、擴大性心肌病變、心律不整（心房顫動）、意外事故、暴力事件及自殺。雖然糖尿病患者可以適量的喝酒，但是有一些原則必須要了解：（1）不要空腹喝酒；（2）不可干擾正常的飲食；（3）不要在短時間內大量喝酒；（4）計算一餐的碳水化合物總量時，不要將喝酒的酒精量計入；（5）若在晚間飲酒，上床睡覺前應該先檢測血糖。遵守上述五項原則的最主要原因，在於酒精會影響體內的血糖恆定機轉，酒精會抑制肝糖分解，以及抑制肝臟的糖質新生作用，因而增加低血糖的風險。喝酒後24小時內都可能產生低血糖，尤其是病患正在接受胰島素注射或是服用刺激胰島素分泌的藥物，例如；磺醯尿素類藥物（瑪爾胰、利糖妥等）、及美格替耐類藥物（諾和隆），更會增加酒後低血糖的風險。除此之外，喝酒當天如果從事過激烈的運動，也會增加低血糖的危險。因此，最好避免同一天激烈運動又飲酒，在運動後必須注意是否有低血糖的症狀。低血糖的症狀與喝醉酒的不舒服有很多相似的地方，比方說頭暈、心悸、嗜睡、意識混亂等等，必須利用血糖檢測才能正確的區分這兩者。最怕

發生低血糖時沒有及時矯正回來，長時間的嚴重低血糖可能會造成無法彌補的腦神經傷害，甚至有生命危險。因此習慣於晚間喝酒的糖尿病患者，最好能夠監測睡前的血糖值，最安全的血糖範圍是介於 100~140 毫克/百毫升。若是當晚喝酒後的睡前血糖值小於 100 毫克/百毫升，建議在上床前補充一些含醣食物以避免半夜低血糖。不過飲酒過量或是飲用某些含糖酒類(例如水果酒)，仍然會造成血糖的上升，在本身血糖已經控制不佳的病人，可能會造成糖尿病酸血症之併發症。因此，糖尿病患者最好在血糖控制良好的情況下，才能適量的飲酒。當然如果能在飲酒前後規律地監測血糖會更加安全，特別是當餐同時注射胰島素時，要更加警覺低血糖的危險。如果喝酒的頻率很頻繁，一定要讓你的醫師知道這種情況，看看是否需要調整血糖的監測頻率甚至是醫療處方。另外，喝酒後千萬不可開車，或者是進行具有危險性質的工作，即使是少量的酒精仍會增加意外的發生率。因此，妳先生血糖控制的還不錯，除了維持平時的飲食控制外，可以允許每天的飲酒量大約是 2 罐 (350 cc) 的罐裝啤酒或是 2 杯 (一杯 150 cc) 的葡萄酒。只要妳先生了解酒精濃度與攝取量的對應關係，酒品的種類是沒有太大的差別，不過最好避免添加果汁或其他含糖飲品 (如水果酒或雞尾酒)。