

## 糖尿病問與答

蔡明翰醫師 沈克超醫師 主答

**Q:** 我幾個月前在大賣場購買「減糖新配方」的十穀粉來沖泡飲用，認真喝了兩個月後，但是上禮拜測得糖化血色素仍然沒有降低，大約維持在 8% 左右。請問這是什麼原因呢？

**A:** 市面上有許多標榜「糖尿病專用」的奶粉或是營養品，其原理不外乎是選用『低升糖指數』的醣類、添加膳食纖維、添加微量元素（如：鉻或鋅離子）等等，雖然名稱是寫著：「糖尿病專用」，但並非是單獨靠這味產品就能降低血糖。糖尿病的飲食觀念往往被誤會成：什麼食物可以吃與什麼食物不能吃，這種【二分法】的結果容易造成大家對於“可以吃的食物”不忌口，例如：燕麥、芭樂、聖女番茄等等。而對於“不能吃的食物”則被當成絕緣體，例如：稀飯、鳳梨、西瓜等等。其實糖尿病患者所有的食物都可以吃，只是量多量少的控制而已。因此你必須先瞭解幾個跟血糖相關的重要觀念：(1) 含醣食物；(2) 升糖指數；(3) 升糖負荷。天然的『含醣食物』包括：全穀雜糧類、水果類、與乳品類。我們三餐吃的主食就是屬於全穀雜糧類。衛福部國民健康署於民國107年10月公布之「每日飲食指南手冊」，建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有1/3為未精製的全穀雜糧。全穀雜糧類食物除了大家熟知的各種穀類（如：糙米、胚芽米、全麥、燕麥、蕎麥）外，還包括富含澱粉的雜糧類，包括食用其根莖的薯類（如：甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕）、食用其種子的豆類（如：薏仁、小米、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等）和食用其果實的食物（如：栗子、蓮子、菱角等）。然而此類食物若經加工精製後則會大量流失有益健康的成分（如：維生素、礦物質、膳食纖維等），所以強調盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主食。但是市面上還有許多人工提煉、製造或是添加的含糖食物，這就是所謂的“游離糖”觀念。“游離糖”（free sugar）是指由製造商、廚師或是消費者於食物及飲料中所添加的單醣（如：葡萄糖、果糖、半乳糖、木糖）及雙

醣（如：蔗糖、麥芽糖、乳糖），以及包括蜂蜜、糖漿及果汁中的天然糖分。世界衛生組織（WHO）於2015年3月公布新版飲食指南，建議成年人和兒童的游離糖攝取量不宜超出每日總熱量的10%。若是游離糖的攝取能降低至每日總熱量的5%以下，就能更有效預防蛀牙與肥胖的產生。假設你的體重是60公斤，一天建議的進食總熱量為1,800大卡，則游離糖的攝取量宜低於10%（180大卡，約等於45克砂糖或9顆方糖的量）。市面上有些飲料專賣店會清楚標示一杯飲料的熱量，舉例來說，“大苑子茶飲專賣店”的珍珠奶茶每100毫升含有85大卡的熱量，所以它賣的一杯500 c.c. 珍珠奶茶即含有425大卡的熱量，遠超過世界衛生組織（WHO）對游離糖的每日建議量。因此，不管你的血糖控制的是否理想，對於這些含糖飲料最好遠離，否則也請你必須「淺嚐輒止」。而升糖指數的高低代表的是相同重量的食物在攝取後，造成血糖上升幅度的快或慢。升糖指數愈高的食物，攝食後血糖上升的幅度愈明顯。食物的含糖量愈高，它的升糖指數就愈高，例如：鳳梨、西瓜等等。另外，食物的製成產品愈精緻，導致消化吸收的速度更快，它的升糖指數也就愈高，例如：白米飯的升糖指數就比糙米飯高。最後提到升糖負荷，它的計算是以一份食物中醣類所佔的重量乘以它本身的升糖指數再除以100。這份食物的升糖負荷愈高，吃下去後轉換成葡萄糖的量也就愈高。簡而言之，升糖負荷就是這份食物吃下肚後，身體可以轉換成葡萄糖的總量。所以如果低升糖指數的食物吃多了，還是會提高你的血糖濃度，也就是說含醣食物的“量”對於身體血糖上升的負荷才是最重要的影響。所以即使你飲用的是「減糖新配方」的十穀粉，只能代表它的升糖指數較低，但是如果飲用過多，仍然造成升糖負荷增加。另外，如果飲用十穀粉後又同時攝取過多的其他含醣食物，那麼你的血糖依舊不會降低。總而言之，建議你與營養師共同討論目前的飲食內容與份量，不需要刻意尋找及補充「糖尿病專用」的飲食品項，反而忽略了營養均衡與份量適中的最基本原則，畢竟同時兼顧每份食物的『質與量』才是比較重要的！