

## 糖尿病問與答

蔡明翰醫師 沈克超醫師 主答

Q: 我最近的血糖降不下來，半年來糖化血色素一直在 8~9% 左右。目前已經服用兩種降血糖藥物，醫師建議我飲食控制、運動加強外，是否考慮先再加上第三種降血糖藥物。不過我聽朋友介紹一種最近常聽到的健康食品：『苦瓜胜肽』，他服用的效果好像還不錯，我可不可以也試試看呢？感覺上吃這些健康食品是否對身體的負荷比較小呢？

A: 一般民眾對於市面上所販售的『藥品』、『健康食品』、『保健食品』時常分不清楚而有所混淆。簡單來說，通過大規模的臨床人體試驗，對於某種疾病有確定療效者，就能上市成為藥品。依據今年 2020 年美國糖尿病學會公布的治療指引，大部份的口服降血糖藥物，其降低糖化血色素的最大效果（與安慰劑對比）約莫是 1.0%。大多數新藥的上市都需經歷三個階段的臨床人體試驗：

- (1) 第一期人體試驗：探索藥物的安全劑量及人體中的藥物動力學。
- (2) 第二期人體試驗：探索藥物的療效及安全性。
- (3) 第三期人體試驗：確認藥物的治療效果。

但是，每種降血糖藥物都有它的特性與潛在的副作用，醫師會根據每位患者的病情與合併症（例如已發生心血管疾病或腎臟疾病），開立適合此患者的藥物處方。比方說你曾經發生過心肌梗塞、心臟衰竭或是慢性腎臟疾病，就很適合使用口服的鈉-葡萄糖共同運輸蛋白抑制劑（SGLT-2 抑制劑）或是皮下注射的類升糖素胜肽-1 受體的促效劑（GLP-1 受體促效劑抑制劑）。但是依據民國 88 年施行的「健康食品管理法」的規範，『健康食品』

不需具備治療疾病的療效。法律上對『健康食品』之定義為：「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」。而坊間所稱之『保健食品』，其實就是一般食品，或許能做為營養補充品，但不能擅自標示為『健康食品』，因為『健康食品』一定要經過衛生福利部審查通過後，才能貼上代表它的小綠人標章。根據 2016 年中國醫藥大學的研究團隊所發表的論文，從苦瓜萃取濃縮的胜肽物質，可以活化老鼠的胰島素接受器促進葡萄糖吸收。而由台中某生技公司發表的小規模人體試驗，刊登於今年四月份的營養學期刊【Nutrients】，服用苦瓜胜肽的 64 位糖尿病患者，三個月後的糖化血色素下降 0.4% (7.8%-->7.4%)，而 78 位對照組病患的糖化血色素則是沒有改變 (7.5%-->7.5%)。但是這種臨床試驗基本上與藥品的人體試驗不同，因為它的實驗設計不屬於“隨機對照試驗”，因此可能有人為干預的風險。不管你是買哪一家品牌的苦瓜胜肽，它仍屬於『健康食品』的範疇，不應宣傳具備治療糖尿病的療效。舉例來說，從年初至今還席捲全球的新冠肺炎 (COVID-19)，各國醫界尚未找到特效藥來治療它，雖然「瑞德西韋」(Remdesivir)、奎寧、安挺樂 (Tocilizumab) 等等都可能有效，最終還是必須等待大規模人體試驗的結果來證實這些藥物的療效。至於你提到服用這些健康食品是否對身體的負荷比較小，當然還是要看各類健康食品的成分標示及添加物，不見得是「零副作用」。如果你想嘗試看看苦瓜胜肽，提醒你一定要認明小綠人標章的產品，才有經過衛服部的認證。中國自古以來有不少的皇帝為了長生不老、宗教信仰、延年益壽、去除病痛而服用丹藥，最後反而提早上西天，這是告誡大家千萬不可執迷於偏方

而捨棄正規的治療。五代十國的南唐皇帝李後主（李煜）寫了不少扣人心弦的詩詞，例如：「無言獨上西樓，月如鉤。寂寞梧桐深院鎖清秋。剪不斷，理還亂，是離愁。別是一般滋味在心頭。」如果他的祖父南唐開國皇帝李昇沒有服用丹藥中毒而死，或許宋太祖趙匡胤就無法那麼快就滅掉南唐，相信李後主的詩詞更能豐富中華文化的內涵。總而言之，如果你想服用其他的健康食品或是偏方，建議你先與醫師討論後再決定，而且一定要持續監測血糖。

