

糖尿病友可以間歇性斷食嗎？

臺北市立萬芳醫院新陳代謝科 劉漢文醫師

飲食控制對血糖的控制很重要。大部分患者接受的飲食衛教，應該是希望大家三餐能定時定量，除了讓血糖的波動比較穩定，也能避免藥物造成低血糖的機會。

間歇性斷食，就是把空腹時間拉長、限制吃東西的時間的意思。目前比較常見的間歇性斷食，包含「168 斷食」、「隔日禁食法」、「5 比 2 斷食」。

什麼是間歇性斷食？

「168 斷食」的意思是把每天的進食時間限制在 8 小時，其餘的 16 小時不吃東西。這是大家比較常聽到的斷食法，因為跟原本三餐的時間沒有差很多。有的人會把進食時間縮得更短，變成 4 小時進食的「204 斷食」。

「隔日禁食法」則是在禁食的當天只吃一餐 500 大卡，或平日攝取熱量的四分之一，隔日則又恢復正常。

「5 比 2 斷食」則是每週選擇不連續的兩天，只吃一餐 500 大卡，其餘五天都正常飲食。

長時間不吃東西可以嗎？

沒聽過間歇性斷食的人，可能會覺得這麼長時間不吃東西，對健康會好嗎？不會低血糖嗎？其實身體的能量來源，包含了葡萄糖和脂肪酸。在吃過東西後產生的葡萄糖提供身體使用，用不完的能量會以三酸甘油酯的形式儲存在脂肪組織中。

長時間沒有進食，三酸甘油酯會被分解成脂肪酸和甘油。脂肪酸在肝臟會被轉換成酮體，提供腦部及其他組織作為空腹期間的能量來源。

以平常規律三餐進食的人來說，血中的酮體濃度會很低，要等空腹8到12小時之後才會開始上升。由於身體有上述的能量運用機制，所以一般人做間歇性斷食的時候不會發生血糖過低的現象。

間歇性斷食有什麼好處？

目前有興趣嘗試間歇性斷食的人，大部分都是想要減重。跟每餐都少吃比起來，間歇性斷食的進食期間不用餓肚子，可能比較能維持長期的飲食控制。

另外的好處，則是血中酮體對身體細胞代謝途徑的改變。因為有研究認為血中的酮體，可以增加細胞中粒線體的抗壓性，增加細胞抗氧化的能力。

身體細胞在分化的過程，有一種自我修復的機制，稱為「細胞自噬」。間歇性斷食可能增加細胞自噬的作用和DNA修復，跟減少老化、癌症發生等疾病有關。

也有臨床實驗發現，糖尿病前期的人，透過間歇性斷食，可以增加胰島素敏感度。第二型糖尿病患者，透過間歇性斷食可以減少體重、腰圍、和糖化血色素。

糖尿病患間歇性斷食會不會低血糖？

糖尿病的意思就是血糖長期偏高，會發生低血糖與血糖用藥、飲食、運動都有關，而血糖藥物的作用機制非常多種，會增加胰島素濃度的血糖藥物及胰島素比較容易造成低血糖，在斷食期間就要特別小心。

會增加胰島素濃度的藥物，除了要皮下注射的胰島素之外，還有口服的磺醯脲素類和美格替耐類藥物。其中磺醯脲素類屬於長效型的促進胰島素分泌劑，通常每天吃一次或兩次。美格替耐類則是短效的促進胰島素分泌劑，通常會在三餐的飯前吃。

這兩種藥都有可能在沒進食的那天、或者吃比較少的那天發生低血糖，就算當天沒吃藥也有風險。建議糖尿病友先跟自己的醫生確認一下藥物種類，如果有這兩種藥物的話，最好不要輕易嘗試間歇性斷食。

胰島素的調整

直接施打的胰島素，也有機會造成低血糖。胰島素分成長效型和短效型，本來長效型胰島素的作用跟吃飯時間沒有關聯，不過很多人的長效胰島素劑量還是受每日進食份量的影響，在斷食期間的胰島素需求量可能會變少，照原本的劑量就有發生低血糖的機會。

短效胰島素則是原本要搭配進餐時間，所以斷食期間就必須減量或者不打。預混型胰島素也包含短效成分，沒有進食的話就不打，但是也會少了其中長效胰島素的作用，血糖的波動就比較難預期。

如果是用胰島素的糖尿病友，執行間歇性斷食的話必須更頻繁做血糖自我監測，而且要準備好發生低血糖的處置。

排尿糖藥也要注意

這幾年比較新的血糖藥，是抑制腎臟回收尿糖的排尿糖藥鈉-葡萄糖共同運輸蛋白抑制劑（SGLT2 抑制劑）。SGLT2 抑制劑也一個特別的現象，就是會讓身體產生較多的酮體，有發生酮酸中毒的案例。如果服用 SGLT2 抑制劑，又施行間歇性斷食的話，發生酮酸中毒的機會可能會增加。

注意水分補充

斷食期間因為沒有進食，包含蛋白質、維生素、礦物質等營養素有可能會缺乏。本來食物中會攝取到的水分也可能不足，就要特別記得補充水分。

初次執行間歇性斷食的人，也可能因為熱量不夠而有頭暈、噁心、虛弱、飢餓等現象。包含糖尿病在內的慢性病患者，可能特別容易出現這些現象。

最後提醒大家，普通的三餐定時定量的飲食控制，只要能夠注意每餐的營養素搭配和份量，而且確實執行，大部分的人都可以看到血糖改善。新穎的飲食法不見得適合每個人，可以跟自己的醫師討論過後再施行。

