

你可以有更彈性的食物選擇 ~談積極胰島素治療之飲食

臺中榮民總醫院 廖瑞華營養師

剛被診斷糖尿病者，首先會想到之後吃東西都要很忌口，愛吃的美食以後都不能吃了，但若採積極胰島素治療，可依據進食狀況調整胰島素量，食物選擇限制相對較少，可更彈性的選擇想吃的食物。

通常積極胰島素治療主要為第 1 型糖尿病者的治療方式，但少數想要更積極的控制好血糖的第 2 型糖尿病者也可採用。所謂積極胰島素治療是指餐前注射速效型胰島素搭配一天一劑長效型胰島素，採一天多針的治療方式，餐前注射的速效胰島素可依據當時的血糖及想要吃的東西調整劑量，一天一劑長效型胰島素可給予身體不進食時基本的胰島素需求，可更符合身體實際的需求，

但並不是只要採取了積極胰島素治療，就可以毫不忌口的任意吃東西，天下沒有白吃的午餐，想要可以更彈性的進食前，還是要付出一些努力的。首先要先確實記錄飲食內容、三餐進食前及睡前血糖、所注射的胰島素劑量，根據紀錄再與營養師討論吃進幾公克的醣類需 1 單位的速效胰島素，稱為醣類/胰島素比值(C/I ratio)，這數值與每個人的胰島素敏感度有關，每個人的數值可能不同，甚至有些人三餐的數值也會不同。

計算出醣類/胰島素比值後，接下來要學習醣類計算，所謂的醣類計算就是要知道所吃的食物中含有多少醣類(或稱碳水化合物)，再根據所吃的食物的含醣量去計算所需的胰島素量。

一般將食物分為六大類：乳品類，全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、青菜類、水果類、油脂與堅果種子類，主要會含醣類的為奶類，全穀雜糧類與水果類，要先了解那些食物屬於這三大類，要吃這三類食物時，就要計算食物中的含醣量。

	食物範例
乳品類	鮮奶、優酪乳等
全穀雜糧類	飯、麵、麵包、餃子皮、地瓜、綠豆、冬粉等
水果類	芭樂、蘋果、葡萄、西瓜、小番茄等

食物中的含醣量可利用食物代換表算出，如 1 杯 240CC 的鮮奶含有 12 克醣類，40 克的飯(約 1/4 碗)含有 15 克醣類，吃 1 碗飯就吃進 60 克醣類，1 顆 140 克的蘋果(約女生 1 個拳頭大)含有 15 克醣類，也可參考食品包裝上的營養標示得到。

現在電腦的網路資訊很發達，食物代換表及營養標示等都可查到，速食連鎖店的網站可查到產品的營養標示，坊間也有各種小吃營養標示的參考書籍。可先從較常吃的食物開始去熟悉食物的含醣量，計算熟練後再擴充自己的食物庫，食物的選擇就可更彈性。

舉例來說，若黃小姐的醣類/胰島素比值為 10，表示吃進 10 克的醣就需要 1 單位的胰島素，當她晚餐想要吃 3/4 碗飯配 1 隻烤雞腿、1 顆滷蛋及 1 盤青菜，飯後想要再吃 1 個拳頭大的蘋果，其中飯及水果是需要計算食物中的含醣量，3/4 碗飯含 45 克的醣類，1 顆蘋果含有 15 克的醣類，黃小姐的晚餐共含 60 克的醣量，那晚餐所需的胰島素劑量為 6 單位，若當天覺得特別餓想要再多吃 1/4 碗

飯及 1 個蘋果，就再增加 3 單位的胰島素，可更彈性的選擇進食量及食物種類。

積極胰島素治療，雖然食物選擇可更彈性，有更多的美食可選擇，若常常吃多打多時，體重可是會慢慢往上增加喔，要注意體重的控制，可不要吃到體重過重了，當進食量沒有預計的多時，但胰島素已打足量，也可能會有低血糖的風險。

在更彈性的食物選擇下，也不要忘記飲食控制的基本原則，大多時候還是要採健康均衡的飲食，注意六大類食物都要攝取，多選擇原型食物及多增加青菜攝取量。

糖尿病控制的不二法門是藥物、飲食與運動相互配合，才能達到良好的控制，不同的藥物治療方式對飲食的選擇也會有影響，積極胰島素治療時，可有更彈性的食物選擇，但不要忘記監測血糖的重要性，配合血糖監測做調整，不僅可享受進食的樂趣，也可有良好的血糖控制。