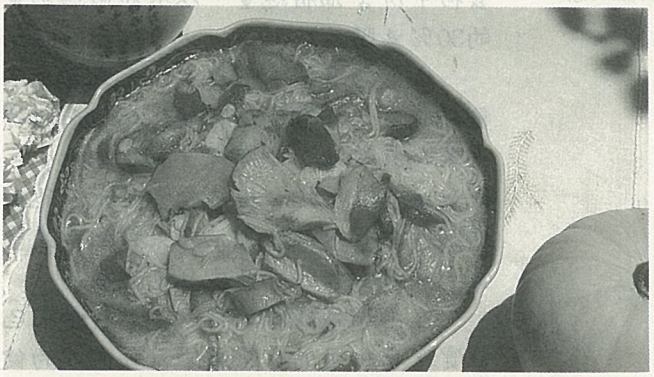
文／來隆祚
圖／阿　郎

糖尿病人自我照顧(1)



非胰島素依賴型糖尿病者的飲食中，有一半可以採用五穀類、麵包、麵條和蔬果類。

台灣省家庭計畫研究所最近完成了一項統計，即從79年度接受衛生單位所作的“中老年慢性病防治”量血壓、血糖、驗尿篩檢服務的結果中，發現受檢的60萬1千餘位40歲以上的民衆中，血壓異常者佔23.6％，已確定及疑似糖尿病者佔6.5％，所以民衆對慢性病的防治仍然不應忽視。

人體每天由食物中所攝取的碳水化合物（即醣類），經過消化道中各種消化酶的作用，最後成為葡萄糖，存在於血液中。

血中的葡萄糖，經過由胰臟所分泌的胰島素的作用變成肝糖，並使組織細胞氧化葡萄糖，以維持血糖的一定濃度。當體內胰島素分泌不正常或功能減低時，組織細胞對醣類的利用能力隨著減低，無法將食物中的醣類轉變成正常身體功能所需要的熱量，結果造成血糖過高的症狀即糖尿病。

症狀

發病初期症狀並不明顯，故不易發現，因此常會延誤治療，及至病情嚴重時，會有小便頻繁（多尿）、經常口渴喝水的現象（多飲），以及虛弱、疲倦、多食、體重減輕、傷口不易癒合、視力減退、皮膚騷癢、手脚酸麻、刺痛等感覺。

但是，糖尿病的控制愈好，出現慢性併發症的機會也愈低，即使出現，其嚴重性也較輕，因此，一般人應常作健康檢查，早發現早治療。

如何控制

一個糖尿病人，可能有併發心臟病、腎臟病、動脈血管硬化、神經病變、感染、失明和傷口不易癒合的危險因子，因此要在醫師的指導下，作經常性的控制。

治療糖尿病的目的，在於促使血糖和血脂肪儘量接近正常值。其治療原則，不外乎飲食的節制、適當的運動及藥物療法，必要時更需要治療因糖尿病所引起的各項慢性病，或急性病變，以促進病人全面的健康。

飲食調整

糖尿病人要怎麼吃？有人說不可以吃飯，只能吃麵包，也有人說西餐沒有糖尿病飲食，還有人說可以多吃西瓜……，這些說法對不對？

根據美國糖尿病協會於1986年修訂的營養指南中指出，糖尿病人的飲食必須適合個人的需求和生活的型態，其原則如下：

△碳水化合物：建議第二型糖尿病（非胰島素依賴型）病人的飲食中，50～60％的熱量可由碳水化合物供應，意思是說，你飲食中的食物有一半可以採用五穀類、麵包、麵條、豆類、蔬菜和水果。每1公克碳水化合物可產生4卡熱量。

△蛋白質的供應，如瘦肉、牛奶等，以佔每日總熱量的12～20％為宜。每公克蛋白質可產生4卡熱量。

△調整脂肪的攝取量：美國糖尿病協會建議你採低油飲食，其烹調用油和

小　啓

「鄉間小路」80年1月7日（第17卷第1期）介紹之丹野農場係屬國有林班租地造林地，因未依約造林，違法濫墾，已由林務局南投林區管理處訴請法院解除和約，目前正在訴訟中。



全麥食品與生鮮蔬果都是很好的纖維來源。

食物中所含油脂總量，以不超過總熱量的30％為限。

在質的選擇上，應以多元或單元不飽和脂肪代替易使動脈硬化的飽和脂肪（多含在黃油、非瘦肉、高脂奶中），或與複合碳水化合物同食。單元不飽和脂肪的含量，以橄欖油和菜籽油中最豐富。每公克脂肪可產生9卡熱量。

△增加纖維質的攝取量：科學家已証實，食物中的自然纖維對每個人的健康都有很多好處，對糖尿病人尤其有益。美國糖尿病協會勸告病人增加食物纖維，以每日40公克為宜（採1000卡低熱量者，僅需25公克）。全麥製品、大麥、燕麥、豆莢、蔬菜和水果，都是很好的纖維來源。

當採用低脂飲食時，豆莢、燕麥、大麥和水果中的水溶性纖維會在腸道中形成凝膠狀，因而產生降低血中胆固醇的功能。

纖維質也可延緩食物中熱能（糖）的吸收速度，所以可以促進血糖控制的穩定，以及減少降血糖藥物如胰島素及口服藥的劑量。

此外，纖維質可增大食物體積，易使胃部有飽足感，尤其是第二型糖尿病人，常常需要由限制熱量來控制體重，因此食用富含維生素和礦物質的高纖維食物，較具滿足和愉快的感受。

△胆固醇的攝取量，每日以不超過300毫克為限：少吃內臟、蛋黃，並限食動物油及乳脂肪。

糖代用品

單獨食用蔗糖時，其促使人體血糖上升的程度，要比洋芋或小麥等其他形態的澱粉明顯得多。但據研究顯示，蔗糖與等量其他澱粉混合食用時，對血糖則無影响，因此，如果你的糖尿病已經控制得很好，而且體重未超重，美國糖尿病協會建議你可以食用適量的簡單甜食，如小餅乾、小份的凝態發酵乳等（在吃過包括這些甜食的餐飲後，偶爾作一次血糖檢驗，以測定你對這些甜食的耐受力），否則的話，也可以選用無熱量的阿斯巴甜、糖精，或含熱量的果糖、山梨醇等，不過需考慮到以下兩個問題。

△美國糖尿病協會說，控制良好的糖尿病人使用果糖和山梨醇（二者皆存在水果中）問題不大，但是紐約大學西奈山醫學院的臨床副教授史坦利·米斯奇却指出，果糖會使體內胰島素分泌少的人的三酸甘油脂升高。同時，大量的果糖或山梨醇可能引起腹瀉，所以要謹慎選擇。

△注意熱量的攝入：果糖與山梨醇本身含有熱量，與無熱量的代糖不同，所以，如果你以果糖代替糖精時，你的飲食中便加添了額外的熱量，宜多留意。

少量多餐

每餐所攝取的食物量越少，用於處理葡萄糖的胰島素需要量越少，因此，糖尿病人處理少量食物較易圓滿。易言之，亦即“較少的葡萄糖，需要較少的胰島素，也容易促使血糖穩定”，所以，一般人每天進食3次，而糖尿病人則可在三餐以外再加3次點心（如1片水果，或2片餅乾）。

否則的話，如果兩餐間隔時間太長，注射胰島素的病人有發生血糖過低之虞，而通常所見的缺點是使下一餐吃得更多，容易發胖，使糖尿病的控制不穩定，所以，飲食的量與餐次的安排，要在複診時與醫師討論，不可擅自更動。

最好戒酒

酒所含的酒精，每公克約含7卡熱量，會很快地被人體吸收。酒精會影响降血糖的藥效。如果空腹酗酒，會使血糖急劇下降，發生休克，所以在喝酒時要搭配適量其他食物，以策安全。

糖尿病人要儘量少喝酒，美國糖尿病學會建議糖尿病患者每次喝酒不得超過2啢，每週不得超過2次，也就是說飲酒的最大允許量以每週不超過烈酒3啢或普通酒8啢或啤酒24啢為原則，而且以含醣少的淡啤酒或無糖的酒為限。