

糖尿病人需要什麼？

陽明醫院新陳代謝科主任 洪建德

大家去看病的時候，常常會覺得醫生只有給你一張處方而已，就像我們傳統式的看病，只有醫生開藥方。無論是以前中國的傳統醫生，或是現代的西醫給病人看病都是一樣。

學習照顧自己

糖尿病是一種終身的疾病，病人沒有學習如何照顧自己，就永遠會有生存下去的困難，例如病人如果不知道如何適當的攝取食物，可能就沒有辦法繼續生活下去。所以糖尿病人就好像一個沒有辦法走路的人，必須靠三頭馬車來幫助他前進，這三頭馬車分別是：一藥物，以前只有胰島素，現在則加上口服藥。二運動。三食物，即飲食治療或營養治療。

並不是所有的人生下來就會駕馭這三頭馬車，如果沒有經驗，立刻造成人仰馬翻，所以，醫療團隊就應該是我們駕馭三頭馬車的教練，來教病人如何駕馭三頭馬車。而不是因為他不能走，所以就載他一段路之後，將他丟在半路。

糖尿病人容易死亡就是因為他們不知道什麼是糖尿病，沒有被好好教育的

關係，其他慢性病也是一樣。所以，世界衛生組織有鑑於此，在1980年就有“教育是糖尿病的治療基礎”的宣言。

有了良好的教育，才可以有良好的治療，有了好的治療，血糖才能夠正常，有了正常的血糖，才能保護病人有良好的預後。預後是醫學名詞，意思就是前途，如果說預後不好，有可能病人明天就會死亡。

對病人的教育，並不是只要告訴病人就可以了，因為有時候並不了解你在說什麼，即使聽懂了，也不一定會同意，有的病人甚至認為你在胡說八道。

同意之後，跟要去實行又是兩回事，尤其是中國人，要做到知行合一相當困難。做了，也不一定做得正確，國人又常常不遵照醫師的處方確實執行，應該吃3次的藥，只肯吃2次，所以執行不一定正確。正確實行之後，又不一定持久，沒有恒心，吃了一個月的藥以後就不吃了，難怪又病發了。

足夠的碳水化合物

由美國糖尿病協會對飲食推薦的歷史中，我們可以了解，在1900年以前已經有一點開放。在此之前，歐洲地區是世界文明的中心，無論英國、德國或是法國的糖尿病醫生，都是認為糖尿病人只能吃肉，不能吃任何碳水化合物的食物，即使青菜也不能吃，結果造成病人餓死，或是生活相當痛苦。18世紀英國糖尿病人的早餐是這樣的：蘇打水，就是石灰水加萊姆，血腸，洋式腊肉的肥肉。

因為那時候的人也知道，吃水果血糖會升高，吃青菜和米飯會高一點，吃油的話就不高了。為了要使尿中的糖分減少，治療方法就是吃肉和飢餓兩種。

到了1900年，有吃一點點大約5%的碳水化合物，也就是能夠吃一點青

糖尿病教室由醫師指導，讓病人學會照顧自己(阿郎 攝)



菜。到了1922年，碳水化合物增加到15%。從1900年到1987年期間，最大的差別就是脂肪的減少和碳水化合物的增加，蛋白質沒有什麼改變。

碳水化合物愈來愈增加，到現在佔了58~68%。所以不要再聽信別人胡說，糖尿病人不能吃飯什麼的，如果不能吃飯，碳水化合物的58~60%從那裡來？

有沒有可能可以從水果和蔬菜中，攝取到58~68%的能量？不太可能的，因為1台斤的蔬菜熱量大約只有80卡。所以，應該多吃米飯等，以攝取足夠的碳水化合物。

其他像蛋白質，1公斤體重只能攝取0.8~1.0 gm，所以攝取量不多。脂肪則是愈來愈少，從85%降到20~30%。

米元80卡的認知

目前中華民國營養學會、糖尿病協會使用的食物代換表是比照美國1950年的食物推薦中，不注重高碳水化合物及高纖維的食物，內容不夠完備，但仍被目前一般所使用。現介紹米元80卡的食物代換觀念，讓讀者做個比較。

米元80卡的意義可解釋如下，米就是我們吃的飯，元是一種單位，80卡就是80仟卡。所以米元80卡是一種食物代換表，也就是一種食物換算的單位，米元80卡即以米為代換中心的食物代換表。米元就是以米當作代換基準，不用一般單位，因為太長了，就用元來當作單位，元就是元寶，一種代換，一種流通的貨幣，所以我們用這個較簡單的名稱——米元，來當作代換的基準。

由於食物代換必須與三大營養素的推薦比例相配合，而且最好能夠在正常和病態營養時都能適用。目前的正常飲食和病態飲食都注重高醣、高纖維，所以應該以醣為主食，國內因為以米為主食，所以用米作為食物代換的基準。

1碗飯在傳統食物代換表是4份半，所以320卡可說是1碗米飯的卡數，但是由於代換熱量太大，而除法對於沒有受過相當教育的老年人是相當困難的，所以改成小單位比較適當。

如果以80卡為1個單位，那麼米飯中含的碳水化合物有18克，稱為1米元，而18克的碳水化合物在主食類、蔬菜類及水果類，都比較接近80卡，而不是100卡或75卡。所以決定以18克碳水化合物為米元，以 $\frac{1}{4}$ 碗飯作為代換單位。

在利用米元80卡代換表時，先將每一項醣類食物，包括主食類、蔬菜類和水果類，含18克醣類時的重量和熱量計算出來。如此一來， $\frac{1}{4}$ 碗飯， $\frac{1}{2}$ 碗稀飯，1個中等大小的香瓜、2個橘子、1根香蕉和1台斤的綠葉蔬菜都接近80卡的能量。

最後再計算出一單位80卡的蛋白質和脂質類食物的重量，大約是1兩肉、 $\frac{1}{2}$ 杯鮮奶、1杯脫脂奶、1個蛋及1大匙沙拉油。

米元80卡的優點是：一、熱量統一，全部都是80卡。第二，三大營養素分別清楚，碳水化合物、蛋白質和脂質分別清楚。第三，中國本土化，以中國人的飲食習慣為主所設計的。第四，容易教和學。第五，符合國人飲食習慣，以米為基準來推算其他食物。第六，容易記憶，以台斤、台兩為單位來計算，容易記憶。第七，適用於多種的疾病範圍。第八，有益於糖尿病患的飲食自由化。

自己設計菜單

接下來是自己動手設計菜單，只要將每日所需的三大類食物平均在1天的餐次中，就可以了。下表是一種供作參考的模式。

註：米元80卡食物代換表，醣類、蛋白質及脂質類食物80卡的份量與重量資料，請參考本刊15卷20期10~11頁。

2000卡(25份)飲食一周菜單設計表

食物類別	份量	早 餐	午 餐	晚 餐	點 心
主 食	12	4	4	4	
蔬 菜	1		0.5	0.5	
水 果	2	0.5	0.5	0.5	0.5
蛋 白 質	7	3	2	2	
脂 質	3		1	2	
菜		食品名 份量	食品名 份量	食品名 份量	食品名 份量
單	星	土 司 4片	乾 飯 1碗	乾 飯 1碗	蘋 果 半個
		柳 丁 1個	蔬 菜 1碟	青 江 菜 1碟	
		鮮 奶 1盒	青 蘆 筍 1碟	A 菜 1碟	
		雞 蛋 1個	橘 子 1個	蘋 果 半個	
設	期		小 雞 腿 1隻	肉 絲 1兩	
			沙 拉 油 1匙	白 鰻 魚 半尾	
計	一			沙 拉 油 2匙	