

糖尿病的飲食控制

——將心比心·自助助人——

在營養門診待久了，真的可以了解到要讓一個人一下子改變他成習已久的飲食習慣，實在是非常不容易的事情。在這樣的情況下，需要家人、朋友和同事的幫忙。

人飢己飢的體恤情

舉個例子。有一天，一個正吃著冰淇淋的媳婦陪著婆婆一起來門診。才一進門，媳婦就說了：“我婆婆實在很貪吃，每次我們吃綠豆湯、冰淇淋時，告訴她不能吃，她還是要吃，就像小孩般吵個不停。不給她吃，就說我們不孝，連東西都不給她吃……。”

望著數落不停的媳婦，望著滿臉不好意思又委屈的婆婆。我說話了：“你吃這些甜食，為什麼要給婆婆看到呢？如果角色換成你是婆婆，看到家人那麼盡興地吃，你會不會想吃？”

沒有錯！糖尿病的病人是應該對自己的飲食負責任，遵守營養師的飲食計劃。但是，糖尿病人不是超人，尤其是甜食，在記憶裡總是特別美好的。他們往往對自己又有一份可憐的情懷。所以，要想讓病人不沾甜食，最先就別讓他看到。

另一個常見的例子是太太抱怨先生愛吃肉。但是，在她

的菜單中，左一道白切雞，右一道香酥魚。作為丈夫的，當然最捧場了！

罹患糖尿病的男仕朋友，在拜訪營養門診時，最好請太太一起參加。太太們在聽完飲食指導後，除了知道如何幫先生準備正確的食物外，最好對家人的飲食、菜色也作一些修正。千萬別在滿桌美味佳餚的菜色下，再告訴患者：這不能吃，那不能沾，也許還會造成夫妻感情失調的悲劇呢！

大大方方的開懷心

患有糖尿病的病人，不要把自己看成患了傳染病般地羞於見人。反而，應該大大方方的告訴朋友和同事，你有糖尿

病，請他們幫忙，不要買零食請你！

如果，你不說，而一味的拒絕，或昧著良心的吃下。不管是任何一種結果，都會傷害朋友或自己。也不要認為自己的飲食不正常，又拖累家人跟你吃一樣的飲食。

其實，你錯了！糖尿病的飲食是最健康的飲食型態。家人吃一樣的菜餚，可使他們的身體更健康，延長他們的壽命，並且促使他們享受食物的自然美味！

如果，你以逛街作為輕度的運動，那很好！但是，可多看看服飾專櫃，或者逛逛畫展。可千萬別刻意走在小吃部。



有糖尿病的人別刻意去逛小吃攤。(陳平／攝)

見到五顏六色、美味的小吃，你可能不心動嗎！我不想和你打賭。

又有些病人的心態是：管他的，吃了再說，反正人生苦短。有這樣觀念的人，你可就大錯特錯了。糖尿病有一點壞處，也像是好處，就是：多吃一點、少吃一點，好像沒有什麼感覺。

沒錯！你可能感覺不出來，但是，長期之下糖尿病沒有控制好，會引起併發症，嚴重

的如：腎衰竭、中風、截肢，這可都讓人長久躺在床上，這下就絕對地會拖累家人了。

不少病人，在家裡可以控制得很好。但是一旦出國旅遊，或者出外用餐，尤其是無限量供應的自助餐，總會有“吃個夠本”的心態存在，將飲食計劃暫丟一旁。

其實，仔細一想，可真不划算，每多吃一口，賺了那幾文錢，却賠了價值連城的健康，這要三思才行呀！

心態正確的飲食觀

糖尿病不可怕，怕的是觀念是否正確？建設自己，擁有一個健康的心，去面對它—糖尿病，面對家人、朋友和同事。時間許可，不妨參加糖尿病俱樂部，可以和有同樣情況的朋友“共勉之”。

糖尿病的家人，請你付出關懷和鼓勵給病人。另外，就是千萬別把病人不該吃的東西，擺在眼前誘惑他！這也是糖尿病的自助與助人。 ■

/ 羅敏菁

嬰兒牛奶過敏症

出生6個月以內的嬰兒最好以母乳哺餵，若沒辦法餵母乳的話，就要使用嬰兒配方奶粉（infant formula）。

為什麼叫配方奶粉呢？因為為求與母乳相似，所有的嬰兒奶粉都是混合蛋白質、碳水化合物、油脂、維他命和礦物質製造出來的人工化奶粉，所以稱為配方奶粉。

配方奶粉中的主要成份是蛋白質，根據其來源又可分為二大類，大部分的配方奶粉蛋白質來自脫脂牛乳蛋白，少部分則以大豆蛋白為主。

市售鮮奶不能直接餵養初生嬰兒，因為牛奶中的蛋白質和脂肪的比例與人乳不同，鐵含量太少，而礦物質含量又太高，初生嬰兒的腎無法負擔，所以初生嬰兒喝鮮奶，容易引



嬰兒配方奶粉(林嵩展/攝)

起消化不良、拉肚子等毛病。

大概有7%的嬰兒超過6個月大，還對以牛乳為主的配方奶粉過敏，這些嬰兒喝完奶後，會嘔吐、拉稀、腹脹、皮膚起紅疹，甚至流鼻水、咳嗽、鼻塞，這時候只要停止繼續食用過敏原，症狀就會消失。

這些嬰兒可改吃以大豆蛋白為主的配方奶粉，因為大豆

配方奶粉不含乳糖，而嬰兒缺少代謝乳糖的乳糖分解酵素，往往是導至嬰兒對牛乳過敏的原因。

不過不要自行斷定嬰兒對牛乳過敏，而隨意更改配方奶粉，應請教醫生或護士做正確的判斷。通常有家族性對牛乳過敏者，其生下的嬰兒也較易對牛乳類配方奶粉過敏。 ■