

撰文／馬懿嬌 國泰醫院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組長

重視學童糖尿病

學童糖尿病患〈特別是第一型〉在國人雖不常見，
但是第二型糖尿病患的日益年輕、普遍化，
及其所引發的慢性併發症的嚴重性，是絕對不容輕忽的。
在醫界仍無法「根治」糖尿病的今日，
強化病患及家長自覺、配合醫療團隊力量，
應是克服學童糖尿病之不二法門。



糖尿病是一種多樣性的症候群，雖然其基本表現都以高血糖為主，但致病

原因各異。其種類可分為：

第一型(胰島素依賴型)糖尿病、第二型(非胰島素依賴型)糖尿病及其他情況所引起的糖尿病。

近十年來，由於國民所得大幅提高，生育子女數又下降，糖尿病不僅始終名列為國人十大死因之前幾名，而且還有愈來愈年輕化的趨勢，根據一篇以台灣學童為調查對象而發表於美國內科雜誌的論文顯示高達54.2%的孩童罹患的糖尿病竟是第二型糖尿病。

而其最相關的因素就是肥胖，一般第二型糖尿病的最主要死因為大血管疾病(包括了心臟血管疾病、周邊血管疾病)，占了糖尿病病人死因的三分之二，另外一些小血管併發症(如視網膜病變、腎病變及神經病變)也影響了糖尿病患者的生活品質，所以解決學童肥胖問題已成中小學生健康首號課題。

什麼是糖尿病

正常人在用餐後，消化系統把食物(尤其是奶類、主食類及水果等含糖食物)分解成葡萄糖，血糖便會升高，由血液攜帶循環全身，接著胰臟會釋放出胰島素至血液中，胰島素的主要功能是幫助我們的養分進入身體組織細胞，提供細胞正常運作所需要的能量。它的作用就像一把鑰匙，打開葡萄糖進入細胞的通道，讓葡萄糖能夠順利進入細胞，被組織吸收代謝產生能量，致使血糖恢復正常。人

體中過剩的葡萄糖將被運到肝臟、肌肉或脂肪組織貯存，作為平時非用餐期間身體能量的來源。

當我們身體不能分泌胰島素(如第一型糖尿病)，或體內細胞對胰島素反應不好(第二型糖尿病)，葡萄糖利用率降低，血液中葡萄糖濃度便會上升，當血糖升高超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中“漏”出，所以稱之為糖尿病。無論學童是罹患哪一種糖尿病，都會造成相同的長期健康問題。

治療重點及目標

如果確定或傾向罹患第一型糖尿病，就應接受胰島素治療。目前台北都會區，約95%第一型糖尿病患者，都接受1日2次以上的胰島素療法。第二型糖尿病學童應以正常飲食、減重和運動，為第一線治療方法。

對於病情穩定的第二型糖尿病患者，就應依是否肥胖來決定治療方針，肥胖者應以減肥為首要重點。但若是發病時空腹血糖已超過300mg/dl，或經減肥、口服降糖藥物最高劑量治療無效者，也應該遵循醫師指示轉向胰島素治療。這些病患經過適當控制後，日後仍可能有恢復使用、甚至完全不必服用口服降血糖藥物的希望。

由於糖尿病學童正值生長發育期，血糖控制良窳對其生長發育影響良多，故學童糖尿病患就醫、乃至自我照顧的動機，亟待加強提升，血糖(尤其是血糖自我監測)、糖化血色素、血脂、體重、血壓等均需嚴密監測。學童和青少年空腹血糖應控制在80~120mg/dl；而其他時段也應控制在80~180mg/dl中。

飲食治療原則

對於糖尿病學童應以均衡飲食提供足夠的熱量以利生長和發育所需，根據行政院衛生署於民國87年至91年委託中央研究院辦理「第二次國民營養健康狀況變遷調查」對於國小學童營養調查結果顯示，約有一半學童的脂肪攝取過高，而有六成以上學童醣類攝取過少。

學童的營養呈現有不均衡的現象，包括：攝取過多的肉、魚、蛋、豆類的情形，而主食類、蔬果類與奶類則有不足的現象。為避免肥胖、血糖起伏、低血糖和高血脂並控制血壓，以預防日後併發症。建議糖尿病學童應依營養素攝取參考量Dietary Reference Intakes (DRIs) 建議採均衡飲食，其六大類食物建議攝取的份數如下表：

	主食類	奶類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
建議量	12~16份 (3~4碗飯)	2杯	2~3份	1.3~2碟	2個

運動

運動可強健心臟、血管系統，維持適當體重，由團隊合作中提升社交能力和自我期許。應鼓勵病童每天固定做適當運動，但需預防低血糖，若運動維持很久，就需要減少藥量或加點心。運動當天的睡前點心應多些，以防止半夜低

時間〈分鐘〉	運動強度	補充點心
30	低強度	1份主食〈15克CHO，如1個小餐包〉
60	中度	1.5~2份主食〈20~30克CHO〉
60~120	強度	1.5~2份主食+1份蛋白質食物 〈20~30克澱粉類和7克蛋白質類〉

血糖。運動時點心的補充原則如上表：

低血糖的處理

一般血糖值在70mg/dl以下或由高血糖值急速下降才會發生低血糖症狀。胰島素的注射造成低血糖是無法完全避免的，但可藉由預防措施或立即的處置防止其惡化。勿因糖尿病童會低血糖而限制其活動。學校人員及家長應知悉病童在運動前需吃點心，也需知道如何分辨低血糖的症狀及處理方式。

(A) 低血糖常見的原因

1. 突然增加運動量又增加點心。
2. 延後或遺漏餐食，或攝取的份量不足。
3. 胰島素劑量錯誤。
4. 胰島素或口服血糖藥和進食時間未配合。

(B) 低血糖的處理

1. 意識清楚時，適度食用隨身攜帶糖果或含糖飲料食品就可改善。
2. 重度時，無法進食不要勉強灌食，可用糖膏塗抹口頰內，速送醫院。

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591