

我有糖尿病經常飯後血糖都比較高，我該選擇哪種飲食呢？

前言

糖尿病在台灣自 1987 年起始終高居十大死亡原因的第五名，且在過去二十年間，是十大死亡原因中死亡率增加速度最快的一種疾病。糖尿病是一種系統性疾病，因為糖份無法被身體有效利用而產生血液內糖份過高的情形，進而影響全身器官引起各種急慢性併發症。長期糖尿病控制不良將導致嚴重的器官受損，是尿毒洗腎的主要原因之一，據統計約有 40%-50% 的洗腎病人是糖尿病引起，糖尿病也是台灣中老年失明最重要的原因，且會增加 2 至 3 倍的中風機會。糖尿病雖無法治癒，但可以經由良好的控制降低併發症的產生，維持正常生活。

適用對象 / 適用狀況

飯後血糖 > 180mg/dl

疾病介紹

引起糖尿病的原因是主要是胰臟所製造的胰島素不足或胰島素功能不佳(胰島素阻抗)，造成醣類代謝異常的慢性疾病。當食物經由消化在體內轉變成葡萄糖後，需經由胰島素協助將葡萄糖帶入細胞，做為身體的能量來源。當胰島素分泌不足或功能不佳時，葡萄糖無法進入細胞，便會囤積在血中造成血糖濃度增高，而引起血管病變與細胞傷害。例如心臟及腦血管疾病是屬於大血管病變，小血管病變則包括視網膜病變、腎臟病變及神經病變。糖尿病的各项併發症，血管病變、神經病變都與糖尿病的控制是否良好和罹病的時間長短有相當的關連。長期處於高血糖的環境下，動脈會逐漸粥狀硬化，而使血管壁增厚阻塞血流，造成細胞缺氧壞死，引起心肌梗塞、中風等嚴重疾病。根據國民健康署統計資料發現，臺灣有將近 30% 糖尿病人併發腎臟病，70% 併發心血管疾病，有四分之三的糖尿病人死因來自心血管疾病。英國一項大型研究指出，糖化血色素每降低 1%，能減少 16% 心臟衰竭，減少 37% 週邊小血管病變，中風發生機率降低 12%，減少心肌梗塞發生機率达 15%。

糖尿病患者常因進食後血糖偏高，而為了控制血糖除了藥物之外，食物的選擇也很重要，營養師常常在教導病人使用食物代換來幫助血糖的控制，例如：六大類食物中主要含醣類的食物有乳品類(含乳糖)、五穀雜糧類(含澱粉)、水果類(含果糖及葡萄糖)，這些食物經過消化之後在人體會轉化為葡萄糖產生能量，幫助身體組織器官運作，而含有醣類的食物在經過消化後所產生的糖分轉換為食物之間相互計算的單位，1 份醣類單位食物=含 15 公克醣類的食物如 1/4 碗白飯=水果如拳頭大小蘋果 1 顆=237ml 牛奶中的乳糖 12g，這是以均衡飲食控制血糖的方法。然而，健康營養均衡的飲食，至少有一半的熱量來源是來自五穀雜糧類(碳水化合物又稱醣類或澱粉類)，加上飲食全球化及食品工業技術提升，五穀雜糧的加工越來越精緻化，纖維素(水溶性及非水溶性纖維素)及食物中的機能性營養素(如五穀雜糧含豐富維他命 B 群、鐵質)，因為高度加工而越來越少，這類高度加工的食品，容易快速使血糖上升，容易促使體脂肪的形成。隨著醫學的進步，發現即使吃主食類如馬鈴薯與地瓜經過人體消化後馬鈴薯的血糖上升速度比地瓜來的快。因此，低升糖(葡萄糖)指數地食物可以在胃腸中慢慢被吸收，血中的血糖濃度才不會上升太快，胰島素也不會大量分泌，進而達到控制血糖的目的。

治療選項介紹：

1. LGI (Low Glycemic index) 飲食
2. 均衡飲食

請透過以下四個步驟幫你做決定

步驟一、治療選項簡介

修訂日期：西元 2018/08/07

1. LGI 飲食

「GI」(Glycemic index 簡稱)，中文稱為「升糖指數」，代表我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。國外研究指出，吃較多的高 GI 食物（如精緻的澱粉類食物，白飯、糯米飯、白吐司或白麵包等），會加速血糖上升，容易引起飢餓感而誘發食慾，增加進食量，並促進食物代謝，大量產生脂肪，增加人體血液或細胞中脂肪的堆積。隨著醫學的進步，發現即使吃主食類例如馬鈴薯與地瓜，兩者經過人體消化後其血糖上升速度卻不一定是同樣情形，馬鈴薯的血糖上升速度比地瓜來的快。測量「哪一種食物消化血糖上升速度會比較快」的方法是以食用純葡萄糖(pure glucose) 100 公克後 2 小時內的血糖增加值為基準(GI 值=100)，其他食物則以食用後 2 小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數，顯示食物經腸胃道消化吸收後，其所含的醣份造成血糖上升的速度快慢，這就是所謂的 GI 值，即 Glycemic Index 「升糖(葡萄糖)指數」。

GI 的定義是當食物在胃腸中慢慢被吸收，如此一來血中的血糖濃度才不會上升太快，胰島素也不會大量分泌，進而達到控制血糖、減重的目的。食物的 GI 值越高，表示血糖上升的速度越快。一般來說越粗糙、加工過程越少的食物其值會越低，相反的，越精緻的食物會越高，而一般 GI 值超過 70 就是高升糖指數食物，56~69 是中升糖指數，55 以下則是低升糖指數。食物本身澱粉的可消化性(多醣類消化時間長 GI 值較低；蛋白質或脂肪類的食物，消化代謝的程序較複雜 GI 值較低)、食物的型態(和塊狀的食物相比，稀爛及切碎的食物較易吸收 GI 值較高)、纖維的含量(纖維量愈高 GI 值愈低)以及烹調方式皆會影響食物的 GI 值。

2. 均衡飲食

依食物的種類及所含的營養素不同，將食物分為六大類：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂與堅果種子類，每天由這六大類食物提供每日所需的熱量及各種營養素，使生理機能正常運作以維護身體健康的飲食稱為均衡飲食。營養師依據您的體重與活動量的多少並以均衡飲食為基礎，設計出一套適合個人營養所需的飲食份量，您只要依據此份量進食即可攝取到充足的營養。



瞭解更多資訊及資源

如果還想瞭解更多資訊，可以參考以下網站：

1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站。認識升糖指數

https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30775

2. 臺大醫院健康教育中心知識庫 <http://health.ntuh.gov.tw/health/new/6071.htm>

參考文獻

1. American Diabetes Association.8. Pharmacologic approaches to glycemic treatment: Standards of Medical Care in Diabetesd 2018.
2. 糖尿病臨床照護指引。社團法人中華民國糖尿病學會(2018)
3. 衛生福利部國民健康署健康九九網站。外食族的你，低 GI 了沒?(2015)。
<https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=122&DS=1-Article>

我有糖尿病經常飯後血糖都比較高，我該選擇哪種飲食呢？

病歷號碼: 性別: 男 女 出生日期:西元_____年____月____日
 姓 名: 門/急診 住院 床 號: _____

步驟二、您所選擇治療方式會在意的因素有什麼?以及在意的程度為何?請圈選，1 分代表對您不重要，5 分代表對您非常重要。

考慮因素	完全不在意	不在意	普通	在意	非常不在意
效果 (飯後血糖是否可以降低)	1	2	3	4	5
有經濟壓力、預算限制	1	2	3	4	5
採買食材的方便性	1	2	3	4	5
其他:	1	2	3	4	5

步驟三、您對治療方式的認知清楚嗎?請勾選「√」

題目	是	否	不確定
您是否知道什麼是均衡飲食?			
您是否知道均衡飲食中哪幾類食物會影響飯後血糖?			
您是否知道那些食物是 LGI 嗎?			
您是否知道有那些因素會影響升糖指數?			
您是否知道 LGI 飲食的好處有哪些?			

以上若有任何一項回答「否」或「不確定」，請洽詢您的營養師再次說明。

步驟四、您現在確認好想要的治療方式了嗎?

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- LGI 飲食。
- 均衡飲食。
- 我目前還無法決定，因為：_____
- 我想要再與其他入 (包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...) 討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

完成以上評估後，您可以攜帶此份結果與您的主治醫師討論

填答人基本資料

- 身分： 病人本身 病人家屬
- 性別： 男性 女性
- 請問您的年齡：_____ 歲
- 請問您的教育程度：不識字 國小 國(初)中 高中(職) 大專/大學碩(博)士
- 這次主要與您一同看輔助工具，參與醫療決策的人有：

自己 父母 配偶 子女或其配偶 其他家人 其他_____