

不良飲食引發二型糖尿

養和內分泌及糖尿病專科盧國榮醫生解釋，糖尿病是內分泌失調所致，當中二型糖尿佔九成七是因為胰島素供求失衡所致。

他解釋，人體吸收食物中碳水化合物後轉化成糖分吸收入血液中，由胰臟分泌胰島素，把血液中葡萄糖轉化成身體所需能量，如果胰島素分泌不足，或自體對胰島素產生抗拒性（或稱為對胰島素敏感度低），就會導致血糖增加。

造成這種胰島素供求失衡的成因，是遺傳及飲食習慣不良所導致，當中分為一型及二型。盧國榮醫生解釋，一型亦稱為胰島素依賴型，因為胰臟內製造胰島素的細胞受損，不能製造胰島素，原因可能是遺傳、自體免疫系統出現毛病，所以一定要注射胰島素，輔助血糖代謝，否則有生命危險。

二型則屬非胰島素依賴型，這類的胰島素分泌可以正常，或是相對較低，但身體對胰島素產生抗拒，所以對胰島素需求超過身體所能供應，原因除了有可能是遺傳外，主因是不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動所致。初期治療多是先從飲食著手再輔以藥物，不過胰島素分泌能力會隨着年齡增長而逐漸下降，到時就要注射胰島素。

住院初期，盧醫生要何女士停止注射胰島素及為她重新調校藥物份量，先讓血液中的胰島素回復正常水平，並由糖尿病中心營養師余思行為她設計餐單，並重新教導她正確的糖尿飲食法。數日後，醫生成功將何女士的胰島素劑量減至58度。

營養師余思行解釋，糖尿病人要嚴格控制飲食中的碳水化合物份量。在飲食調控血糖吸收量，再輔以正確劑量的針藥後，何女士的血糖維持在一個理想的指數內，空腹

明，但如今病到入院，惟有乖乖聽醫生指示，

重新學習「食」



◀因為胰島素會被胃酸分解，所以目前只可用注射方法，來補充胰島素。

▼糖尿病人每日「拮手指」，監測飯前、飯後即時的血糖反應。



許，所以你進食的糖分，應該保持在

在你體內胰島素可以應付能力之內，這就無事。」盧醫生解釋：「但你大飲大食，以致血糖控制差，所以之前的醫生不斷加藥，但長期服藥及注射胰島素下，你的糖化血色素仍高至10，長此下去實在好危險。其實你除了定期服藥及注射外，一定要好好控制飲食，即低糖低脂高纖飲食，少食多運動，血糖就不會大上大落！」



每次覆診，她的

惡性循環 不斷加藥

她沒有忘記自己患有糖尿病，但就以為乖乖定時服藥就會病情穩定，所以從來都不重視營養師建議的「高纖、低糖飲食、多運動」的生活方式。

已患病三年的何女士，因工作關係，與丈夫一日三餐都在外進食，自詡是「無飯夫妻」，加上她本身嘴饒嗜食，特別喜歡街邊雜食，晚上又最愛和丈夫吃火鍋，肥牛、滑雞、魚蝦蟹照吃。

月初，患糖尿病多年，六十餘歲的何女士，因為神志不清、說話迷糊被送入院，初時還以為是中風，怎知量度血糖後，竟發現她的血糖指數跌至一度！主診的內分泌及糖尿病專科盧國榮醫生立即為何女士補充糖分，待她清醒後，查問下才發現原委……

現時全港約有七十萬糖尿病患者，而且據世界衛生組織（WHO）估計，未來廿年間，將會增至一百二十萬人。而這激增七成的人數，很可能就是因為太「饒嘴」而患上慢性糖尿病，如不加以節制，病情更會不斷惡化。

六十餘歲的何女士及七十歲的張女士，就是當中的表表者！

升飆血糖禍致饒嘴



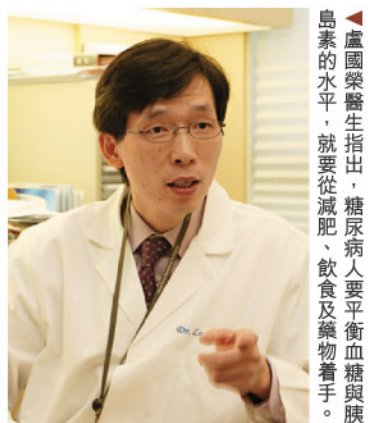
◀很多糖尿病人將飲食規條拋諸腦後，以為定期服藥便能控制，不知道這只會令病情惡化，最終連藥物都無法控制血糖，非常危險！

血糖指數有升無跌，糖化血色素（HbA1c）最高達到10%（正常為低於6.5%）；醫生只好給她加藥及加針，胰島素注射劑量最高達114度。惡性循環下，藥份及劑量愈來愈多。

就在她肆意飲食後，本月三日出現肚瀉，整日沒有進食，但當日她照服高劑量藥物及注射胰島素，結果在沒有食物落肚的情況下，令血液中的胰島素超過身體所需，導致血糖急降而暈倒。

「醫生，食又話血糖升，唔食又話血糖低，到底怎樣做才對呀？」虛弱的何女士躺在病牀上問醫生。

「糖尿病其實是一個講求供求平衡的疾病，你的胰島素只得少



◀盧國榮醫生指出，糖尿病人要平衡血糖與胰島素的水平，就要從減肥、飲食及藥物著手。

量。她說：「糖尿病患者可以照樣吃喜歡的食物，只要份量控制得理想，食物又是少油少脂肪，其實有很多美味的選擇。」

食物限量 食出真味

她為何女士設計的餐單每日含一百五十克碳水化合物，早餐是一兩雞肉加六十克麥皮，當中只含四十克碳水化合物；午及晚餐是四湯匙紅白米飯、一碗菜、三兩肉，共四十克碳水化合物；下午茶是一條香蕉，約二十克碳水化合物；睡前一杯含十克碳水化合物的脫脂奶。

突然由大魚大肉，變成清淡低脂飲食，何女士初時都有點不習慣，但一星期過去，反而覺得以前只是一味吃，從沒有領會食物的真正味道，現在簡單的烹調，反而能食出食物真正味道，感覺健康又滿足食慾。

在飲食調控血糖吸收量，再輔以正確劑量的針藥後，何女士的血糖維持在一個理想的指數內，空腹

血糖為4.9mmol/L，飯後則為9.5mmol/L，情況十分理想。

常覺肚餓 日食八餐

亂食會引致糖尿惡化，但「健康飲食」亦可以使血糖急升。體重八十五公斤，但有高血脂、高血壓、曾經因心血管阻塞而做過「通波仔」手術，近年更患上糖尿病的七十歲張女士，一直只肯服食治糖尿藥物，對於營養師建議卻置之不理，又不肯每日「拈手指」監察血糖……終於，去年十二月因心腎入院，一驗之下，糖化血色素竟高達11%！

「張女士，你糖化血色素已高到11%，長期糖尿控制差，可能影響心臟血管而致心口鬱悶，原因可能是你一日食成七至八餐，過分吸收糖分所導致。」盧醫生說。

「盧醫生，無辦法啦，我時常都覺得肚餓，所以要不斷吃囉，但我不是大魚大肉啊，都是麥皮、五穀類，我好健康的。」張女士不服氣地辯解。

糖尿病人健康生活

- 嚴格控制碳水化合物吸收量，女士每餐40-50克，男士50-60克。食物可選低升糖指數的，以穩定血糖。
- 肉類每餐3-4兩，油分盡量以不飽和脂肪代替飽和脂肪。
- 蔬菜能穩定血糖，每餐最少吃一碗菜。
- 每日可以吃兩份水果，每份含10克碳水化合物，可以是半隻香蕉、10粒提子、8粒士多啤梨。
- 每星期三次運動，每次半小時。運動能令胰島素敏感度提升，研究顯示每做一次運動，穩定血糖效果可維持48小時。
- 戒煙。

糖。你現在先見營養師控制飲食，同時我再因應血糖讀數調校藥物。我現在會幫你調校胰島素注射劑量。」盧醫生說。

張女士立刻見營養師余思行，接受飲食指導。余思行估計張女士以往每日吸收高達二百五十克的碳水化合物，比正常超逾一倍，所以她首先為張女士減吸收量，設計一個每日只吸收一百三十克的低碳水化合物餐單給她，但仍容許她每日六至八餐，不過每次份量要少，並教她要多吃菜及吃適量的肉，而她喜歡吃麥皮，就讓她吃，但每次份量控制在四湯匙。

控制飲食一星期後，張女士的胰島素劑量已由九十度，降至五十



►糖尿病人只要肯遵守飲食規條，緊守低糖高纖原則，不少美味食物可供選擇。



▲治療糖尿病的藥物分為兩大類，一是口服藥物，二是注射胰島素。



▲雙胍類（Metformin）的降糖藥，能抑制小腸吸收糖分及肝臟產生葡萄糖，減低身體對胰島素的需求。



▲格烈酮（Thiazolidinediones）可以增加身體對胰島素敏感度，從而減低需求。



▲葡萄糖甘醇抑制劑（後左兩盒）減慢小腸吸收糖分速度，磺胺尿素劑（Sulphonylureas，後右兩盒及前）能刺激胰島素的分泌。

「沒錯，糖尿病目的是降血糖，但你不斷進食，不斷為身體加入糖分，連藥物都擦唔住血

盧醫生再細問她的飲食習慣，才發現婆婆討厭吃肉亦怕吃菜，所以每餐只吃麥皮、生果及粥，但問題就出在此處……

「張女士，你吃的雖是健康低脂飲食，但正正是糖尿病人的食物大忌，因為這些食物都含有高度的碳水化合物，你又吃得少，吃後血糖自然高；而且欠缺飽肚的纖維及肉類，所以你很快就會覺得肚餓。」

過量進食 藥物難救

張女士皺着眉委屈地問：「難道肚餓都不能進食呀？會餓死我㗎！」

「你肚餓時就立即『拈手指』驗血糖，你知道當時血糖高，就不要再吃高碳水化合物食物。」盧醫生一邊做臨牀檢查，一邊教導糖尿飲食道理：「你可以進食少許的高纖食物，血糖平穩後，你就不會有飢餓感。」

「但我有食糖尿藥，有藥物就得啦！」張女士疑惑地問。

「沒錯，糖尿病藥目的是降血糖，但你不斷進食，不斷為身體加入糖分，連藥物都擦唔住血

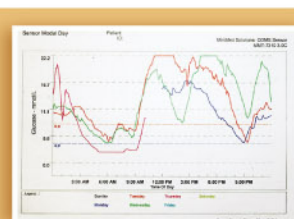


這個隨身攜帶的血糖監測儀器，可以記錄空腹、進食或運動後的血糖反應，幫助醫生調校藥物。

先控食量 截糖分

很多糖尿病人以為定時服藥就能保平安，完全漠視飲食對病情的影響，因為他們根本不了解飲食與糖尿的關係。盧國榮醫生說：「飲食與糖尿病的關係，正如間房有幾大，和冷氣機夠唔夠凍的關係一樣。」

他解釋，糖尿病人進食過多甜



▲所得數據會存入電腦，經軟件分析後，作為調校藥物的參考數據。

食或高脂食物後，會提升對胰島素需求，來分解血液中突然增加的糖分，正如面積大單位需要大匹數冷氣，才能夠令室內涼快。

但是糖尿病人本身的胰島素已供應不足，大量進食後，血糖未能及時代謝而飆升，想避免就要控制飲食及減肥，令飲食後的血糖代謝需求維持在正常水平以下，血糖自然穩定，其情況就如細匹數的冷氣，本身供應有限，只宜用在細單位房間，需求減少後，自然就沒有冷氣不足問題。

如控制飲食，血糖仍未達理想

指數，就要服藥減少對胰島素需求，及刺激胰島素分泌。

再用藥物 減需求

盧國榮指出糖尿病人一定要定期「拈手指」，監視自己飲食及服藥後血糖情況，以便醫生調校藥量。而每年還要作周年併發症檢查，因為糖尿病最讓人害怕的，就是多樣化、事前又毫無病徵的併發症，如心臟病、中風、糖尿病眼、腎病等！

盧國榮醫生苦口婆心再三強調，其實糖尿病並不是一個難對付的疾病，只要控制飲食避免吸收過多糖分，然後輔以針藥，令胰島素供求達致平衡。但大多數病人問題就出在飲食上，不是不願戒口，就是不懂選擇食物，所以學習糖尿飲食法是最為重要的！

四十餘歲的張女士，是位超級緊張、超級操勞的工作狂。她一直有見中醫調理身體。

半年前，她在例行身體檢查時得悉血脂過高兼有脂肪肝，她好生奇怪，因為自己的生活也算正常，亦沒有貪吃，百思不得其解。最近，她因身體不適往見醫生，竟發現肝酵素超標……

由於篇幅關係，養和醫療信箱暫停一期。如有任何醫療上的查詢或疑問，請將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

下期預告：