



英國註冊營養師
周明欣

7 糖尿病患者不會有癌症？

經常有糖尿病人問這個問題，答案是否定的。研究只發現糖尿病患者，患前列腺癌機會較低。其他癌症，例如肝癌、胰臟癌、結腸或直腸癌、乳癌等風險，糖尿病人的風險比一般人高，原因是這些癌症與糖尿病患者有共同誘因，例如肥胖、飲食欠佳及欠缺運動。所以，糖尿病人除了要控制碳水化合物攝取量外，在飲食中應增加抗氧化物質及多做運動，在健康生活下，減低各類癌症風險。



▲ 太夜進食，會改變血糖走勢。

5 早上空腹 血糖高過前一晚？

這情況可有多種原因：一，早上起牀時，令我們精神的荷爾蒙處於活躍狀態，均會抑制胰島素運作，令肝臟分泌糖分，故導致空腹血糖上升。這稱為晨曦現象（Dawn Phenomenum），一般在一，兩小時後便會回至正常水平。

二，部分糖尿病患者，當血糖跌至極低時，會激發肝臟大量分泌糖供身體應用，反而造成翌日空腹血糖會高。這情況叫Symogi Effect，一般會在晚間食量過少或晚間缺乏蛋白質時出現。

三，高脂晚餐食物需四至六小時消化，會延遲血糖上升，故晚餐後兩小時量度的血糖因食物未被消化而呈較低水平。但是，當食物經消化後又令翌日空腹血糖上升了。這情況一般會在調整晚餐脂肪量後改善。

四，中央肥胖或患有脂肪肝的糖尿病人士，肝臟可能會過量分泌糖分，而令早上的血糖較高。這會導致血糖控制差了，影響病情，需見醫生或營養師商討控制體重及改善血糖方法。



▶ 市面上有不少高纖低糖早餐穀物，大家應細心挑選。

9 早餐穀物都含高糖？

並不是所有早餐穀物都高糖，市面上有不少既高纖又低糖的品牌選擇，例如Weetabix, Alive Bixies, Kashi Go Lean, Branflakes等，其糖分含量由0至6克不等（每食用份量，約為四分三杯至一杯）。想令早餐穀物更美味及更有營養，可加入一至兩湯匙切碎果仁，有乳糖不耐症人士可加入添加鈣質的低糖豆奶，以代替牛奶。☺

4 通過糖水測試 便可任意吃糖？

測試患上糖尿病與否，一般需要飲用含75克葡萄糖的糖水，然後檢測兩小時後的血糖升幅，這叫口服葡萄糖耐量測試。如兩小時後血糖值在7.8mmol/L以下，便屬正常，即通過測試，亦確認有正常分解糖分能力，亦沒有糖尿病。檢查是否有妊娠糖尿病，亦是利用這種方法。

很多人以為耐糖量測試及格，身體能正常分解糖分，便可以任意吃糖。但其實這是誤解！通過糖水測試只是證明你有能力處理75克糖，約等於一碗半白飯，但超過此數量，你是否足夠能力處理，其實沒有人知道。所以，縱使你通過糖水測試，也不代表可以任意進食糖分及碳水化合物。



▶ 糖水測試只含75克葡萄糖，就算測試合格都不應亂吃糖。



美國註冊營養師
陳勁芝

糖尿病

常見問題

都市人在健康意識提高下，對糖尿病都有所了解，知道如何預防。但有些仍一知半解，例如以為糖尿病人不可吃生果，或吃肥膩食物不會引致血糖上升等……今期三位營養師就為大家解答常見的九個糖尿病疑問。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博



英國註冊營養師
余思行



▶ 甜品本身不會令人患糖尿病，但如狂吃亂食到肥胖，就會增加患糖尿病風險。

1 愛吃甜食會導致糖尿病？

這是很多人的誤解，答案是愛吃甜食不會導致糖尿病，但會間接影響。導致糖尿病有五大原因，分別是遺傳、肥胖、缺乏運動、壓力、飲食不定時，因而令胰島素未能有效運用，分解血液中的糖分，致令血糖過高。

而影響血糖的主要是碳水化合物，澱粉質和甜品都是易吸收的碳水化合物，故過量進食此類食物有機會引致糖尿病。但如果配合適當運動量，喜歡甜食的不一定有糖尿病，同樣道理不喜歡甜食也可能患上糖尿病，因為有其他誘因因素。

但嗜甜者可能亦有飲食失調或暴飲暴食問題，容易令胰臟負擔過重，引致胰島素抗拒，或嗜甜引致肥胖，會增加糖尿病機會。



▶ 每日兩至三份水果乃健康飲食原則。

2 糖尿病人不能吃生果？

不是。生果一定要吃，糖尿病人每日要有兩至三份生果，一份即半碗切好的水果，每日要吃一碗至一碗半才算足夠。

有不少人以為甜美的生果含果糖，會令血糖大幅上升，其實生果含豐富維他命、抗氧化物質及纖維，能修復細胞、維持免疫力，是我們的必需食物，糖尿病患者亦不能缺少。

每份生果所含的糖分有限，而且生果含纖維，進食後血糖不會大幅上升。不過糖尿病人不宜飲果汁，因為一杯果汁等於兩份生果份量，又沒有纖維，故迅速引致血糖上升，所以大家應原個進食，以吸收當中的纖維。纖維愈高，愈能減慢吸收過程。另外大家亦可以參考升糖指數，較低GI值的水果（GI55以下，如橙、蘋果、奇異果、車厘子）更適合糖尿病人食用。

3 代糖會致癌？

經常聽到代糖會致癌之說，其實直至現時為止，都沒有科研有確實證據顯示代糖會令人類致癌。所以加入代糖作為甜味劑的無糖汽水、無糖食物仍然適合健康人士、糖尿病人或需控制體重人士進食。

目前代糖致癌之說只確認在動物身上，人類只要不是長期大量進食，例如每日進食超過20-30包便沒有危險。



▶ 代糖在動物研究中的確發現會致癌，但在人類身上，必須長期大量進食才有致癌可能性。

6 糖尿病不怕吃高脂食物？

很多人以為進食脂肪不會令血糖上升，故經常放肆大量吃肥膩食物，這是錯誤理解！

脂肪的確是不會令血糖上升，但我們應了解當中原因。

澱粉質食物消化吸收需時大約零至兩小時，蛋白質就二至四小時，脂肪就四至六小時，如進食的一餐是含高脂肪的，例如薄餅、飲宴、炒飯、焗飯、茶樓點心，你就會發現餐後兩小時血糖未必升得多，但在四至六小時後就再升高，這稱為延遲效應（latency effect）。

偶爾進食脂肪較高的食物不太要緊，但經常這樣做，就會令下一餐的血糖升高；而高脂食物吃得越多，會有中央肥胖，當有中央肥胖時，空腹血糖會升高，結果都是令糖尿病轉差。



▶ 高脂食物消化吸收時間較長，但一樣會令血糖上升。