



不少人去旅行搭飛機時，都會從一上機開始便吃吃，但糖尿病人就不可吃得太放肆。如何在旅程中控制好血糖，又玩得開心吃得開懷，今期再聽營養師講解糖尿病人飛行旅遊貼士。

撰文：陳旭英 設計：林彥博

養和醫院營養師
柳慧欣



▲ 糖尿病人在訂機票時可以點選特別餐服務。

✈️ 訂定糖尿飛機餐

養和醫院營養師柳慧欣說，乘搭航班到外地旅行非常普遍，一般三至四小時的航程對糖尿病人來說問題不大，但一些血糖控制不穩定的糖尿病人，或許會擔心自己的病情，因而害怕旅行。其實只要事先準備妥當，糖尿病人也可以安心到外地旅遊。

糖尿病人去旅行前的準備，從訂機票一刻便開始！柳慧欣說，訂機票時或登機前最少兩天前，便要向航空公司預訂糖尿病餐（diabetic meal）。

「現時除了廉價包租機位（chartered flight）外，一般大型航空公司都有提供特別餐服務，例如糖尿病餐、低脂餐、沙律餐、素食餐等。糖尿病人餐含適量碳水化合物，同時含低糖份及較高纖，幫助平穩血糖。建議糖尿病人事前訂好餐，登機時空中服務員在確認已預訂的特別餐時，可向對方查詢上餐時間，讓心中有預算，避免有血糖低的情況出現。」一般飛機餐的獻汁或脂肪較多，以方便加熱時傳熱快，所以就算飛機餐的主菜澱粉質份量不多，建議飛機餐的水果或甜品可隔兩小時後才吃。

而在出發前執行李時，應包括旅遊時隨身攜帶的葡萄糖，或甜食如糖果、小餅乾等，以便在血糖低時進食。



▲ 糖尿病人飛機餐含適量碳水化合物及高纖維。

✈️ 樣樣想試 淺嚐為佳

當飛機降落、旅客登記入住酒店後，行程正式開始，亦標誌着放肆飲食即將開始。柳慧欣說，去旅行開懷多吃一點無可厚非，只要懂得選擇便可以。

她說參加旅行團大多吃酒店自助餐，糖尿病人在樣樣想試的大原則下，每樣食物就要小份量，肉類海鮮類及蔬菜類可多吃，澱粉質類就應保持在四十至五十克碳水化合物內。自助餐中的甜品選擇多，如果真的愛吃，柳建議以每款吃一小口、試過便滿足心態去享受。



▲ 自助餐中的甜品種類多，糖尿病人應淺嚐即止。

✈️ 小心餐酒 留意進食時間

上機後，空中服務員忙於供應小吃和飛機餐，乘客也就開始忙於吃吃吃，糖尿病人可不要忘記節制啊！

柳慧欣說，空中服務員首先會提供小吃和飲品，小吃多為果仁類，含蛋白質、纖維及主要不飽和脂肪酸，基本上對血糖沒有大影響，除了鈉質較高外要留意進食量外，基本上可安心吃。但飲品選擇多，糖尿病人不宜選汽水或餐酒，應選擇清水、清茶、梳打水及無糖汽水以補充足夠水份。

如果很想飲餐酒（男士每日最多兩份酒精類飲品，女士每日最多一份），柳慧欣提醒糖尿病人避免空腹飲酒，因為酒精很快被人體吸收，一來較容易醉，亦有機會導致低血糖，所以應吃點東西後才飲酒。

糖尿病人亦要留意進食時間，「應每隔四至五小時吃一餐，每餐含四十至五十克碳水化合物，餐與餐之間的小食可含十至二十克碳水化合物。有時糖尿病乘客在機上睡着錯過了上餐時間，又忘記自攜小食，當醒來後可向空中服務員要求一些小食如餅乾或三文治。」

◀ 在飛機上飲用餐酒不應過量，同時要避免空肚飲餐酒。



隨身小吃 急救血糖

糖尿病人怕血糖大幅飆升，亦怕血糖太低。去旅行觀光多步行，消耗體力，如長時間沒有碳水化合物進肚，糖尿病人就有機會因血糖過低而暈倒，所以柳慧欣提醒糖尿病人應「袋定」葡萄糖、朱古力、餅乾等小吃，以備不時之需。

「旅行觀光平均每天步行三至四小時，可消耗五百五十卡路里，所以糖尿病人記得定時補充糖份，以免血糖過低。建議佩戴糖尿病帶或糖尿病卡，一旦感不適暈眩時，當地導遊或醫護人員都能第一時間識別，提供適當救援。糖尿病人亦可告知身邊團友，當暈眩時請提供可樂或含糖飲品，一般飲三分一罐可樂或半杯橙汁，已足夠改善血糖低情況。」



▲▶ 隨身帶備小餅乾或糖果，在血糖低時進食。



▲▼ 應準備兩套糖尿口服藥及針藥，萬一其中一套丟失都有後備藥用。

藥物、胰島素要備兩份

糖尿病人外出旅行當然要隨身帶備藥物或胰島素，為免在寄艙行李丟失而無藥可用。柳慧欣提醒必須要帶備兩份藥物，一份隨身，一份放行李箱中，糖尿病人並要事前請醫生寫好證明信件，供過關時出示用。如糖尿病人是長者，為免執拾行李時有遺漏，家人應代勞。

柳慧欣亦建議要帶備血糖機，每早篤手指驗血糖，如度數高，代表前一晚吃得太多，這天就應調整碳水化合物進食量。



安全旅行5貼士

去旅行最怕腸胃不適，糖尿病人亦然，所以柳慧欣為大家提供以下安全旅行五貼士：

- 1 吃徹底煮熟，以當地水製造的豆製品，以預防水土不服。
- 2 帶備益生菌，保護腸胃。

- 3 帶備纖維粉，以免因膳食中纖維不足而便秘。



- 4 避免飲加冰飲品，亦不應挑戰自己飲用當地水喉水，盡量飲用樽裝蒸餾水。

- 5 帶備口罩，有需要時用，減低感染機會。

常見食物 碳水化合物含量

	碳水化合物含量 (克)
五穀類食物	
白飯1平碗	50
意粉1平碗	30
焗薯 (共3個中雞蛋體積)	30
多獻汁	10
半份三文治 (1片方包)	20
梳打餅4片	15-20
奶類	
低脂奶或鮮奶250毫升	10
雪糕杯100毫升	20
水果類	
橙汁、西柚汁180毫升	15
蘋果汁180毫升	20
番茄汁180毫升	8
雜果汁1杯	15
其他	
汽水1罐 (330毫升)	35
無糖汽水1罐 (330毫升)	0
啤酒1罐 (330毫升)	13

▶ 旅行團餐大多是供應自助餐，糖尿病人應因應自己需要進食。



《養和醫健百科》
《不再慌糖》
正式登場!

香港現時每十個人當中便有一人是糖尿病患者，且有年輕化趨勢。想預防來勢洶洶的慢性疾病？患上了又如何有效控制病情？日常生活有什麼要注意？

養和醫院內分泌及糖尿病中心的專科醫生與護士、營養師、醫療心理學家、足病治療師、物理治療師以及藥劑師等跨部門醫護團隊，合力撰書與你分享糖尿病成因、預防、治療、飲食和生活注意事項等，以專業知識和經驗為你「教路」，破解糖尿病謬誤，助你保持身心健康，從此不再「慌」糖！

《不再慌糖》售價為HK\$88，現已於各大書局有售，萬勿錯過！