

血管健康列車活動快報

- 101 年 3 月 17 日(六) 健康列車講座-『探索身體的密碼』，由健康檢查科吳美鳳醫師與健康管理中心謝玲俐護理師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	認識健康檢查與健康管理 『探索身體的密碼』	吳美鳳醫師
15:40~16:30	現代人的健康管理	謝玲俐 護理師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	
地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳		

醫學健康專欄

自糖尿病的醫療營養治療談如何健康飲食

◎文 蔡玲貞/血管醫學防治中心協同主任
暨營養師

全球的糖尿病(DM)罹病率逐年增加，尤其開發中國家增加迅速，當控制不好，容易併發大、小血管病變。例如腎病變、神經病變和視網膜病變是常見的小血管疾病的併發症。心血管疾病、腦血管疾病、心肌梗塞，以及周邊動脈阻塞疾病是最常見的大血管疾病。可見糖尿病控制不好，是需要與它長期共處的慢性疾病，根據2011”糖尿病醫療照護標準”提到如果個人在糖尿病前期或已罹患糖尿病，有計畫性的在生活型態上做調整，特別是營養和運動方面。能接受有執照、註冊的營養師給予個人化醫療營養治療(Medical nutrition therapy, MNT)，能達到治療的目標；在糖尿病預防、治療、和自我管理教育方面，協助糖尿病患做自我行為改變，並能節省醫療成本及改善健康和糖尿病管理，MNT 是非常完整的要素。

有許多研究強烈證據顯示，對於發展為第二型糖尿病人(Type2DM)的飲食策略包含減少熱量、減少油脂、低碳水化合物或地中海飲食，加上適當減輕體重 7%和常規性的體能活動 150 分/週，有助於降低胰島素抗性，能使發展為糖尿病的危險性降低，並降低其他發生心血管疾病的危險性。一篇短期研究 Type2DM 病人(在台灣糖尿病人當中屬第二型約佔 95%以上)，顯示減輕 5% 體重，能減少胰島素抗性、改善血糖及血脂、血壓。系統性減重研究的回顧，經由飲食、運動、

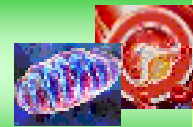
及替代餐食能夠達到減輕體重 4.8~8%或維持體重。另多變項因子密集的生活型態介入，有使用 DPP 的 Type2DM 病人，給予減少脂肪及熱量，能使體重 6 個月減少 7%且維持體重 5%達 3 年。

Foster GD 等人 RCT 研究發現，給予低脂肪飲食或低碳水化合物 2 組，結合生活型態調整，顯示兩組相同在 2 年期間減輕體重 7% 及改善代謝情況。

美國國家膽固醇教育計畫(NCEP)之成人治療第三版(ATP III)報告指出，糖尿病與冠心病(CHD)的風險有相關性，並且與該族群的高發病率和死亡率有相關，對心血管健康危害的程度，可視同已經罹患冠心病。自以上得知對於同時體重過重的糖尿病人，不論體重的減輕或維持，經由總熱量及營養素的控制非常重要。在一篇 meta-analysis 顯示 6 個月的低碳水化合物能顯著改善三酸甘油酯(TG)及高密度脂蛋白(HDL)濃度，但會有較高的低密度脂蛋白(LDL)濃度，顯然與含較高的脂肪量攝取有關。已知飽和脂肪酸(SFA)及反式脂肪酸(trans fatty acid)是主要決定血漿 LDL 的飲食因素，MNT 建議 SFA < 7%，多元不飽和脂肪酸(PUFA) < 10%，單元不飽和脂肪酸(MUFA)和碳水化合物佔 60-70%。就降低血中膽固醇的效果，減少飲食中的 SFA，是增加等量 PUFA 的 2 倍。雖然缺少證據證明攝取特別的脂肪酸對糖尿病的效果，但對冠心病的飲食建議目標非常重要。

2011”糖尿病醫療照護標準，MNT 的建議大部分依循 2007 及 2008 公佈的關於”糖尿病人的營養建議及介入”，提到諸多證據顯示適當的營養，能預防、控制糖尿病和併發症的發生。有研究指出以植物性為基礎的飲食(素食者)，給予完整的計畫及適當的營養能顯示糖尿病獲得改善；一篇隨機對照的試驗(RCT)，在西班牙高風險罹患糖尿病發生的個人，給予地中海飲食(圖二)能降低糖尿病的發生；今年衛生署提出新版飲食指南(圖一)，這兩者之間有諸多飲食建議乃根據許多的研究結果，均依照當地的食物，訂出適合該地國人的飲食，與糖尿病的醫療營養治療內容不謀而合，基於此，建議糖尿病人可以依照以下原則調整飲食更符合健康的路前進：(下文提到”新版”、”舊版”字眼均指飲食指南)

1. 攝取單元不飽和脂肪酸(MUFA)的橄欖油及堅果類：研究發現以 MUFA 取代 SFA，可以降低血中總膽固醇、LDL 及 TG。當飲食中總脂肪攝取



總熱量的 35%，MUFA 達總熱量 15%以上時，與低油之比較，HDL 會略微上升。流行病學資料顯示，地中海國家的人民雖攝取高油飲食，冠心病的發生率及血中膽固醇偏低，很重要的原因主要食用油為含單元不飽和脂肪酸甚高的橄欖油。舊版”油脂類”本為 2~3 湯匙（一湯匙為 15 公克），改為”油脂與堅果種子類”，油脂則降低為 3~7 茶匙（一茶匙為 5 公克）與種子類一份；衛生署飲食調查發現，國人普遍對於維生素 E 嚴重攝取不足，因此將油脂類增加堅果種子類，建議國人多食用堅果，一天約一湯匙的量，花生、瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等堅果。油脂的選擇盡量選擇除椰子油、棕櫚油以外的植物油如花生油、葵花油、橄欖油等等輪流使用，特別提醒不論用何種油脂，低溫烹調，先加水再加油烹調能避免高溫烹調產生過多聚合物。

2. 攝取富含纖維的全穀類：五穀根莖類以未精製全穀根莖類取代，增加微量元素與膳食纖維的量，可預防慢性病、避免便秘。多選糙米、全麥、雜糧，主食可吃五穀米、十穀米、燕麥飯；番薯、地瓜、蓮藕、南瓜可入菜，但記得要扣掉原來部份的飯量。建議成年人主食類的舊版”五穀根莖類”為每日 3~6 碗，新版”全穀根莖類”只有 1.5~4 碗。建議一天至少 1/3 主食為全穀類，能降低代謝疾病、癌症等發生。糖尿病人依照設計的量進食。

3. 增加蔬果的份量：蔬果可提供微量元素，及含豐富維生素 C、纖維以外，富含植物化學素、如多酚、胡蘿蔔素、花青素、含硫化合物等，為強的抗氧化能力；過去建議 3 份蔬菜、2 份水果，新版中則以此為低標，建議每天吃 5 份蔬菜、4 份水果。蔬菜從 3 碟增為 3~5 碟（煮熟後約飯碗 5~8 分滿），水果從 2 份增為 2~4 份（一份約拳頭大）。但對糖尿病人要特別注意，每天如果能正常攝取全穀根莖類，水果份量以 2~3 份為限。

4. 選擇蛋白質的種類，以豆、魚優先：調查顯示國人蛋白質攝取較高，是熱量來源之一，因此過去每日飲食的蛋白質約占 14%，新版則提高至 18%，但建議多從豆、魚類攝取蛋白質，並鼓勵優先選擇從豆類等植物性蛋白質。奶類改為”低脂乳品”，攝取量為每天喝 1.5~2 杯 240 毫升的低脂乳品。國內肥胖問題愈來愈嚴重，建議兩歲以上者都應飲用低脂乳品，不要選擇味道香濃、熱量偏高的全脂乳品，甚至飲用無糖豆漿取代是

良策。

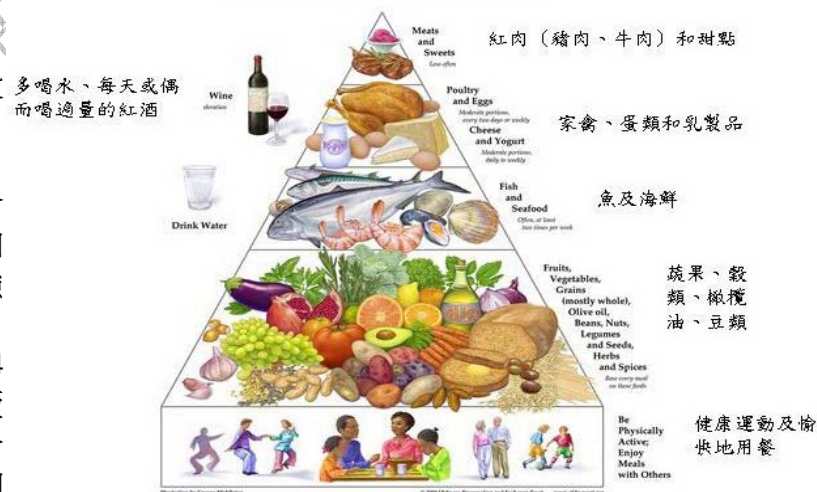
新版圖表騎腳踏車與水，提醒最好每日運動 30 分鐘以上，多補充水分，飲食與活動同樣重要，除多挑選在地食材、注意食品標示與食品衛生安全。另外重視體重控制，建議含糖飲料應避免，多喝開水更健康。鼓勵糖尿病人能建立良好的生活型態包括健康飲食、規律運動、遵從醫囑、戒菸等等，生活品質必然提高，享受人生。

圖一：新版每日飲食指南



(資料來源:行政院衛生署)

圖二：地中海飲食金字塔



說明：金字塔的底座最好能每天有充足的身體活動，和愉快的用餐，與選擇食物的種類同樣重要。金字塔第一階，每天應該吃最多的食物，包括：水果、蔬菜、全穀、橄欖油、豆類、核果、種子、香草植物；金字塔第二階，可以常吃，例如一星期 2~3 次以上、不必天天吃的，包括魚類和海產；金字塔第三階，是家禽、蛋類（一星期 1~3 次，每次適量）和適量乳製品（每星期 1 次~每天 1 次）；金字塔的最頂端，只能偶而為之的，如：紅肉（豬肉、牛肉）和甜點；金字塔的左邊說明了要多喝水，然後每天或偶而喝適量的紅酒。（此部分需依照糖尿病人的建議量，每日飲酒量女生不超過 1 個酒精當量，男生不超過 2 個酒精當量，一個酒精當量酒精 150cc）