

糖尿病與地中海飲食

朱育儀

新竹國泰綜合醫院營養組營養師



「營養師我要吃哪些食物才能把血糖控制好？」這是營養諮詢門診最常被詢問的問題，究竟糖尿病人該如何選擇食物才能幫助血糖控制呢？

糖尿病的盛行與併發症

依國健署統計，全國糖尿病人約有200多萬人，而且持續每年以25,000名的速度增加。世界衛生組織（WHO）估計到2040年將會有6.42億人帶著糖尿病生活，即每11個成年人中就有1人罹患糖尿病。根據我國衛福部「105年國人死因統計」結果顯示，糖尿病連續三年位居第五名，而與糖尿病相關的併發症如心臟疾病、腦血管疾病及腎炎、腎病症候群及腎病變等，亦分別位居第二、四及九名，合計死亡率遠超過癌症。因此如何控制血糖、預防併發症是重要的課題。

糖尿病控制三部曲

飲食、藥物、運動是控制血糖的三部曲，互相配合才能有效控制血糖。糖尿病飲食是以「均衡飲食」為基礎，提供適當的熱量及營養素，達到控制血糖及維持合理的體重。供應原則是少油、少鹽、少糖、高纖維，定時、定量，特別是含碳水化合物（醣類）較多的食物：奶類、全穀根

莖類、水果類等，需依病人個別情形(身高、體重、年齡、活動量等)決定每日可攝取的份量，因此學習「控制份量、活用同類食物互相代換」是糖尿病飲食控制的第一個目標。

選擇健康飲食型態

糖尿病人在學會控制碳水化合物的份量後，可以更進一步選擇優質、健康的飲食型態。因為飲食內容不會只攝取單一食物，而是多種類食物的組合，因此飲食型態與糖尿病的預防息息相關。2011年哈佛大學發表了一項為期20年的研究結果，利用食物頻率問卷調查表（FFQs）的方式，探討41,615名男性所攝取的飲食型態和第二型糖尿病之間的風險。結果顯示長期攝取地中海飲食(Mediterranean diet) 能降低罹患第二型糖尿病的風險。

地中海飲食的特點

地中海國家是包含歐洲地中海沿岸的義大利

、西班牙、希臘、摩洛哥等國家，其居民平均壽命長，心臟病發病率很低，且很少患有糖尿病、高膽固醇等疾病。

地中海飲食的特點是攝取大量新鮮的蔬菜和水果、全穀類、豆類、堅果類，適量攝取魚和家禽，使用橄欖油烹調，並提倡減少奶製品、紅肉、加工肉品和甜食。

研究指出，地中海飲食降低糖尿病風險相關的機制，主要為飲食中包含大量新鮮蔬果、全穀類，提供豐富的維生素、礦物質、植化素等天然抗氧化劑，能減少體內氧化反應；充足的膳食纖維藉由延長咀嚼提供飽足感、抑制腸道對碳水化合物的吸收，減少β細胞功能障礙和胰島素抵抗性。另外新鮮蔬果提供的熱量較低，有助預防體重增加，透過維持合理的體重降低第二型糖尿病的危險因子。油脂方面，堅果類的攝取提高多元不飽和脂肪酸；大量被使用的橄欖油則增加單元不飽和脂肪酸的攝取比例，具抗發炎作用，橄欖多酚化合物具抗氧化，可降低糖尿病引起的心血管疾病、腦中風等併發症。地中海烹調清淡、保留食材的原始風味，飲食原則與糖尿病飲食相符，美國糖尿病協會亦提出地中海可適用於糖尿病人。

地中海飲食的限制族群

地中海飲食鼓勵攝取新鮮的蔬菜、水果、全穀類和堅果類，蔬果含豐富礦物質如鎂離子、鉀離子等，而全穀、堅果類則富含磷，因此若是慢性腎衰竭、腎臟功能不佳、糖尿病腎病變及洗腎患者則要避免攝取，建議先經由專業的醫師、營養師評估後再決定是否適合施行地中海飲食。

參考文獻:

1. IDF, 7th Edition of the Diabetes Atlas, 2015.
2. L De Koning, S Chiuev, TT Fung, WC Willett, Diet-Quality Scores and the Risk of Type 2Diabetes in Men. DIABETES CARE 2011; 34:1150-56.
3. CM Kastorini, DB Panagiotakos, Mediterranean diet and diabetes prevention: Myth or fact? World J Diabetes 2010 July 15; 1(3): 65-67.