營養品的選擇

文/余芯蕙

有部分糖尿病病友常覺得體力不好，而尋求營養補充品，但這些營養品真的對糖尿病人有極大的幫助嗎？分述如下：

1.並非一定要吃：

站在專業營養師的角度來看，市售營養品並非糖尿病病友的必要選擇，若病友能夠掌握正確的少油、少糖、少鹽及多纖維均衡飲食原則及醣類計算概念而不超過每日所需熱量以維持理想體重，就比較不需要額外再補充營養品了。

2.特殊病患則有其攝取的必要：

然而，市售營養品卻有其存在的必要性，有些病友由於牙齒功能不好、採買和烹調食物行動困難或無時間備餐等，皆需要完整適宜的營養補充品來取代或補充，以滿足病友們每日的熱量營養需求。

3.使用前務必與醫師或營養師討論：

有些營養品標榜能幫助控制血糖，病友們可能就多加攝取甚至多次取代正餐，這對營養的攝取是非常不好的，可能導致熱量攝取過高或者根本營養不足，血糖便跟著上上下下。所以在使用營養品補充前，務必與醫師或營養師討論，打造個人專屬的飲食計畫。

現今市售糖尿病病人適用的營養品品項眾多，在此與大家分享一些常見的衛教資訊，提供讀者參考！

營養品的形式

大約分成以下幾種：

1. 均衡營養配方：由於均衡含有各類營養素，包括含有不少醣類(即碳水化合物)，及蛋白質與脂肪，食用時必須取代正餐，若當作點心時須同時減少正餐份量。

2. 乳品：並非均衡的營養配方，因此不能單獨當作正餐食用，或不限份量或次數食用。

3. 健康食品/單一成分補充劑：例如水溶性纖維、鉻元素、番石榴萃取物等，這些成分屬於食物成分，不能「降低」血糖，而是幫助血糖「較穩定」，因此不能取代藥物，如果飲食不加以控制則對血糖控制沒有幫助。

市面常見五大類營養補充品

1.隨身罐的營養補充品

指隨身攜帶，即開即飲的營養品。這些營養補充品，因爲可以在腸道內分解得比較緩慢，而且含醣量低，或是添加水溶性纖維，因此血糖可會緩慢分解並平穩維持，此外，食物中的營養素利用率也比較高，患者也會顯得比較有精神。至於如何使用呢？建議經由與營養師討論後，可以替代早餐。此外比如外出旅行或三餐很難準時進食時，也能很快補充並預防低血糖。但也需注意病人腎臟功能及血脂檢驗狀況，才能同時考量其他身體代謝或疾病的控制。

2.乳鉻產品：

據多年來許多研究顯示，三價鉻能增加胰島素的敏感度，維持血糖的平衡。新店慈濟醫院也曾做過研究，發現每日服用含四百微克乳鉻，有助患者降低空腹血糖，以及血中胰島素。乳鉻奶粉可替代牛奶，在早餐配合三明治飲用；乳鉻錠 1 天 1 次，飯前或飯後皆可服用。

3.水溶性纖維：

由於水溶性纖維質可以延緩人體對醣類的吸收，能使血糖上升的速度保持平穩，有助於糖尿病控制，目前也有很多針對糖尿病患者使用的水溶性纖維產品，包括洋車前子及寒天粉等。此類食品可當飯前飲品，食用水溶性纖維飲品後再進食，就可達到延緩進餐後血糖快速上升的速度，讓患者的血糖控制得更好，也能減少過多熱量吸收。

4.Q10：

臨床上也有研究表示，糖尿病患者長期服用Q10 補充品，可使血糖控制較佳，同時Q10 可以吸收自由基，降低細胞粒腺體被自由基所破壞，讓糖尿病患在高血糖的情況下還可提供細胞一定的保護。Q10 通常存在於含脂質及膠質的食物中，因此屬於脂溶性，補充時最好在飯後或兩餐之間補充。

5.葡萄籽、維他命Ｃ、紅景天、冬蟲夏草、Ｂ群等：

糖尿病患體內容易產生自由基，也易有心血管疾病的問題，因此，最好多補充抗氧化的食物或營養補充品，例如維他命Ｃ、葡萄籽等。

而糖尿病患者因爲容易處在高血糖的狀況中，容易有葡萄糖毒性，精神也較不好，很多患者會服用可提升氧氣的紅景天、冬蟲夏草等補充品。

※該怎麼吃？各種吃法不同：

一般建議葡萄籽可於飯後半小時內服用，而維他命Ｃ則建議配合食物服用，可幫助維他命Ｃ的吸收 ；紅景天和冬蟲夏草飯前飯後服用均可，但紅景天較易刺激腸胃道，擔心腸胃不適者可飯後服用；維他命Ｂ群飯前或飯後服用均可，但這類補充品有提神作用，爲怕影響睡眠，建議不要睡前服用。

千萬要記得，營養品不是萬能的喔！任何通過衛生署認證的營養食品，不一定能正確協助控制糖尿病，應先了解產品內容，並同時與合格營養師諮詢討論各類營養品的需要與使用性，以做爲每日飲食計畫的代換與補充考量，如此運用對健康的效益才是最有保障。

參考資料：

1.《換你掌控糖尿病》，李洮俊診所著，正中書局股份有限公司，民國 103 年 1 月。

2.《專家推薦的糖尿病人用品》，張曉卉，＜康健雜誌＞第 131 期，民國 98 年 10 月。

3.《慎選糖尿病人營養品》，台北院區內分泌暨新陳代謝科營養師祁安琪，＜馬偕紀念醫院院訊＞，http://www.mmh.org.tw/MackayInfo2/article/B306/537.htm。

4.《聰明選擇糖尿病營養補充品》，營養師 賴玉釧，亞東紀念醫院營養科，http://depart.femh.org.tw/dietary/4STATION/STATION-8.htm。

5.《專題報導-糖尿病 補充篇》，＜長春月刊-特別報導＞，台視網站，http://www.ttv.com.tw/lohas/green9152.htm。