

你也糖胖症了嗎？

飲食管理7守則

文·圖／臨床營養科 營養師 陳虹汝



案例分享

王先生是久坐的辦公室上班族，平時飲食以方便的速食為主，上班壓力大時會跟同事一起點全糖手搖飲來喝，下班後往往覺得很疲憊，因此很少跟朋友一起去運動，有時為了慰勞自己上班的辛苦，消夜還會買炸物來撫慰自己的心靈。近幾個月發現自己有體重下降，且比之前更容易餓以及多尿的情形，因而到醫院做身體檢查，醫生診斷出有「糖胖症」，由於對飲食控制不了解，近日到營養門診進一步了解糖胖症的飲食該如何控制。



什麼是糖胖症？

糖胖症（Diabesity）是指糖尿病（Diabetes）病患同時有體重肥胖（Obesity）的問題。我國肥胖的定義是透過身高與體重所計算出的身體質量指數（Body mass index, BMI）來做評估，當數值 $\geq 27\text{kg}/\text{m}^2$ ，屬於肥胖；而糖尿病常見的症狀有三多一少（多吃、多渴、多尿、體重減少），實際的糖尿病診斷則是依據抽血報告的血糖數值來做診斷標準。

糖胖症造成的健康風險

世界衛生組織（WHO）指出，肥胖是一種慢性病，體重的增加會導致體內代謝紊亂，而肥胖也與糖尿病有密切關聯。糖尿病會導致體內胰島素敏感性下降、胰島素阻抗增加，而肥胖會加速其進展，彼此互相影響體內代謝的情況下造成惡性循環。若長期血糖控制不佳會造成大小血管及神經病變，進而有許多併發症的發生，例如：腎臟病變、視網膜病變等。

台灣現況與減重目標

根據「2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查」顯示，我國成人過重加上肥胖的盛行率達50.1%，且無論男女性皆有逐年增加的趨勢；在糖尿病方面，盛行率達10.9%，同樣也有逐年增加的趨勢，且男性皆高於女性，其中過半的第二型糖尿病患者有體重問題。

根據「2022年第2型糖尿病臨床照護指引」中，提及對於肥胖或過重的第二型糖尿病患者減輕體重5%，可有效改善血糖、血脂

肪及血壓的控制。建議肥胖病患應至少減輕7%的體重，並以減重為主的積極生活型態調整，其中生活型態的改變可透過飲食控制、規律運動、行為改善以改善胰島素阻抗，增加血糖的穩定性，甚至可能減少降血糖用藥，長期的積極體重控制可降低總死亡率25%及心血管疾病死亡率28%。

控糖減重飲食管理守則

1 熱量赤字（消耗>攝取）

建議以均衡飲食為基礎的飲食，控制每日減少熱量攝取500~750大卡，以每週減輕0.5至1公斤為目標。一般目標熱量設定為女性1200~1500大卡/天、男性1500~1800大卡/天。

每個人的熱量目標有所不同，可參考衛福部國健署的「每日飲食建議量」，主要以健康體重與身體活動量去推估每日所需熱量與建議的六大類食物份數。以1500大卡/天為例，每日的飲食建議量全穀雜糧類為2.5碗、豆魚蛋肉類約為1個手掌大、蔬菜每日3份（煮熟後約半碗為1份）、水果每日2份（1份約女生的拳頭大小），乳品類建議每天1.5杯。

2 控制會增加血糖的食物（全穀雜糧類、乳品類、水果類）

六大類食物中，會讓血糖上升的食物種類主要為全穀雜糧類、水果類及乳品類，控制這三類食物的總攝取量可以有更好的血糖控制，而目標攝取量可參考衛福部國健署的「每日飲食建議量」去推算每餐所需份量。

糖胖症飲食紅綠燈

食物分類	綠燈	黃燈	紅燈
乳品類	鮮奶、無糖優格	-	調味奶、冰淇淋、奶精
全穀雜糧類	燕麥、南瓜、地瓜、糙米	白饅頭、白飯、白麵條	薯條、蔥油餅、油條、蛋糕
豆魚蛋肉類	海鮮、瘦肉、傳統豆腐、雞蛋、生豆包	油豆腐、炸豆包	臘肉、肉鬆、內臟類、百頁豆腐、培根
蔬菜類	新鮮蔬菜	-	炸蔬菜、醃漬蔬菜
水果類	新鮮水果	新鮮果汁	蜜餞、果乾
油脂與堅果種子類	花生、杏仁、核桃、酪梨	調味堅果、凱薩醬	動物油（雞、鴨、豬）、奶油

3 增加膳食纖維

膳食纖維可延緩血糖的波動有助於血糖控制，蔬果類與高纖的全穀雜糧類含有較豐富的纖維可提高飽足感，而這兩類同時屬於熱量密度較低的食物，可降低總熱量攝取，有助於減重與血糖控制。

4 烹調方式 (蒸、燙>煎、滷>勾芡、油炸)

過多的油脂攝取會延緩血糖的下降，不利於血糖控制，因此不論是在家烹煮或是以外食為主，選擇對的烹調方式也是降低熱量攝取與幫助血糖控制的一大要點。選擇時建議以蒸或煮的方式為優先，其次則是油煎、滷，最後是應避免勾芡或是油炸的烹調方式。

5 多喝水、避免含糖飲料

多喝水可促進新陳代謝，餐前喝一杯水可降低飢餓感，進而避免進食過多熱量，而

一般健康成人建議每日攝取6-8杯（240ml）的水，同時應降低含糖飲料的攝取。

飲料中常添加的不論是果糖、蔗糖或是蜂蜜，皆屬於額外添加的精緻糖。精緻糖除了升血糖的速度快以外，長期過量攝取對於控制體重、血糖及血脂都有不利的影響，因此建議購買手搖飲時選擇一分糖或無糖，或是從降低頻率、避免添加配料及大杯改成中杯，都是可以讓我們血糖與體重獲得更好控制的方式。

6 減少飽和脂肪與加工品

根據世界衛生組織建議應減少脂肪提供的熱量攝取，且建議飽和脂肪之攝取上限，應低於每日建議攝取總熱量10%，除了可減少總熱量攝取，亦可降低罹患心血管疾病的風險。減少動物性油脂、高脂肉品、油炸物及烘焙製品等飽和脂肪含量較高的食物，並以不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸。選擇上可挑選瘦肉、家禽類及海鮮等白肉或是植物性蛋白質，皆可減少飽和脂肪酸的攝取。

7 調整進食順序

除了進食量以外，同樣的攝取量透過調整進食的順序，也能幫助血糖有更好的控制。建議進食順序以蔬菜類為優先，其次是豆魚蛋肉類，最後則是全穀雜糧類，纖維的優先攝取可以減緩血糖增加的幅度，有利於血糖控制。

結語

除了按時服用藥物、養成規律的生活及運動習慣外，糖胖症患者建議採均衡飲食，透過控制每日的總熱量攝取來達到減重的效果外，多喝水、選擇少油、少糖及高纖的綠燈食物，也有助於降低體重且會有更好的血糖控制，最重要的是，從此擁有一個更健康的自己！🌍



資料來源

- 1.潘文涵：衛生福利部國民健康署委託研究計劃：國民營養健康狀況變遷調查106-109年成果報告。2021。
- 2.行政院衛生福利部，2018。每日飲食指南手冊。行政院衛生福利部國民健康署。臺灣。
- 3.行政院衛生福利部，2013。成人肥胖防治實證指引。行政院衛生福利部國民健康署。臺灣。
- 4.中華民國糖尿病學會：2022第2型糖尿病臨床照護指引
- 5.GBD 2019 Risk Factor Collaborators. “Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990–2019 : a systematic analysis for the global burden of disease study 2019” . Lancet. 2020 ; 396 : 1223–1249.
- 6.Okunogbe et al., “Economic Impacts of Overweight and Obesity.” 2nd Edition with Estimates for 161 Countries. World Obesity Federation, 2022.
- 7.Ruze R, Liu T, Zou X, Song J, Chen Y, Xu R, Yin X, Xu Q. Obesity and type 2 diabetes mellitus : connections in epidemiology, pathogenesis, and treatments. Front Endocrinol (Lausanne) . 2023 Apr 21 ; 14 : 1161521.
- 8.Sun L, Goh HJ, Govindharajulu P, Leow MK, Henry CJ. Postprandial glucose, insulin and incretin responses differ by test meal macronutrient ingestion sequence (PATTERN study) . Clin Nutr. 2020 ; 39 (3) : 950-957.