

除了降血糖藥 糖尿病友的飲食與體質調理術

文·圖／中醫家庭暨社區醫學科 主任·中西醫結合科 主治醫師 黃國欽

個案分享

診 療室裡，黃醫師一邊看著老胡的各項檢驗數據，一邊幫老胡把脈及看舌頭。

「胡先生，單看空腹血糖，目前還在可以接受的範圍內。」老胡臉上露出得意的表情。「我就說嘛，我這血糖哪會控制得差？我也沒覺得哪裡不舒服啊。」

「但是，」黃醫師看著老胡，「你這中廣體型的身體，平常會覺得有沉重感，舌頭有點黏黏的，喉嚨有痰的感覺？這在中醫叫做痰濕，會讓你的內臟處於不好的工作環境！」醫師將電腦螢幕稍微轉向老胡：「你的『糖化血色素』逐漸偏高，反應你過去這幾個月的平均血糖逐漸偏高，還有飯前飯後血糖，波動比較大。」

「波動大有關係嗎？」老胡有些不解。

「你想想看，如果你開車總是猛踩油門又猛煞車，對車子會有什麼影響？」

「那當然很傷車啊，坐在裡面的人也會很不舒服。」老胡直覺地回答。

「沒錯，當你的血糖忽高忽低時，你的內臟也會處在不舒服的工作環境，會慢慢的累積傷害，就像一輛車雖然還能開，但內部已經在慢慢耗損，等你真正感覺到『哪裡不舒服』的時候，往往已經造成了不可逆的損傷。」黃醫師的話讓老胡的笑容漸漸凝固，「不可逆的損傷」這幾個字，確實讓他心頭一震。

老胡離開

後，跟診的小張疑惑的

問道：「老師，如果降血糖藥物效果夠好，我們還要花力氣去衛教病人改變生活習慣？難道藥物不能完全解決問題嗎？」

「很好的問題，藥物就像『拐杖』，而病人的生活習慣與體質，則是他原本的『雙腳』。」

藥物與身體的權衡：拐杖與雙腳

「當一個人的腳因使用習慣不良受傷了，我們給他拐杖，他確實能走得比較穩。但如果這個人從此以後就依賴著拐杖，繼續操勞自己的雙腳，久而久之，腳會發生什麼事？」「傷害會越來越嚴重。」小張回答。

「沒錯！如果糖尿病人一邊服用降血糖藥物，一邊大魚大肉、久坐不動，那就像是一邊拿著拐杖，一邊卻不斷在折磨自己的雙腳。」黃醫師語氣變得嚴肅，「最終，這雙腳會徹底廢掉，這在醫學上，就是胰臟Beta細胞的衰竭。」

為什麼Beta會「罷工」甚至「自盡」？

「老師，胰臟Beta細胞衰竭，具體是怎麼發生的？」小張追問。

「beta細胞就是一家二十四小時不打烊的糖果包裝工廠，每當你喝下含糖飲料，或吃下白飯，工廠的警報就會響起，工人們就要開始趕工，把糖分包裝成能量送走。如果你一天到晚都在吃，工廠的機器就沒有停下來的一刻。這就像一個學生連續熬夜趕報告，一開始可能只是累，久而久之就會崩潰。身體的修復機制崩潰，就是糖毒性，細胞會因為過勞而產生大量的自由基，會像鏽蝕一樣，慢慢腐蝕Beta細胞。」

「此外，還有脂毒性。」黃醫師接著說，「當你攝取過多熱量，脂肪會開始『亂跑』，它們會跑到胰臟裡去放火，誘發慢性發炎。就像是暴民，衝進工廠破壞設備，最後，Beta細胞覺得環境太惡劣了，活不下去了，它們就會啟動『細胞凋亡程序』集體自殺。」

中醫調理，改善體內工作環境

「老師，在這種情況下，中醫扮演什麼角色？」小張好奇問道。

黃醫師點了點頭，「這就是有趣的地方。想像你的身體是一個生態系統，痰濕的體質有如泥濘的沼澤，甚至到了發酵生熱的地步（濕熱）；陰虛的體質則有如水分被蒸乾的龜裂土地，甚至天空還有烈陽高照（胃熱）。」

「試想，不論是在滿是潮濕發酵的環境，還是在炎熱乾燥的環境工作，即使一個健康的人，都會不舒服的，更何況糖尿病人的Beta細胞，已經是生病的狀態。透過中醫的調理來改善這個生態環境，讓Beta細胞能夠回到一個舒適的工作環境。這就像是幫那雙受

傷的腳進行『推拿』和『熱敷』。當病人覺得體力變好、發炎降低了，他自然更有動力去運動，形成一個良性循環。」

體質調理：修復「受傷的腳」

所以我們要做「體質調理」。飲食上，可以按照「水→菜→肉→飯」的進食順序，利用纖維質與蛋白質建立「血糖緩衝區」，選擇低升糖指數的食物，例如全穀類、抗性澱粉，不要一次塞進大量的精緻澱粉，讓血糖平穩。

另外，適當的透過天然食物，如堅果、深色蔬菜、牡蠣等的攝取來進行鉻、鎂、鋅等關鍵微量元素的補充，對葡萄糖代謝也是很重要的。鉻能增強胰島素的活性，像是門鎖的「潤滑油」，缺鉻，門鎖鏽掉了，藥就開不了門。鎂與人體多種能量代謝的酵素反應有關，缺鎂，糖進了門也沒法變成體力。鋅是胰島素合成、儲存與分泌的關鍵零件，缺鋅，胰島素就存不住，很快就用光了。

而肌肉是身體最大的「血糖回收站」。運動可以打造「高效率」的燃糖機器。運動時，肌肉不需要太多胰島素就能主動吸收血糖。以阻力訓練來增加肌力，能有效改善胰島素敏感度。飯後15分鐘的輕量活動，有助於在餐後血糖開始攀升時進行攔截，減緩血糖震盪。當肌肉主動幫忙消耗血糖時，Beta細胞就不需要瘋狂分泌胰島素來應戰，這就像是幫正在趕工的工廠找來了臨時工，幫Beta細胞分擔壓力。

「老師，我明白了，要從日常生活中調理，讓Beta細胞有個舒適的工作環境，別讓體內的工廠罷工。」黃醫師微笑著拍拍小張的肩膀，「很好，記得別虐待它們哦！」🙏



痰濕的體質有如泥濘的沼澤、腐敗穢臭的垃圾、蚊蟲滋生。（圖片由AI生成）



陰虛的體質則有如水分被蒸乾的龜裂土地，甚至天空還有烈陽高照（胃熱）。（圖片由AI生成）



正確的進食順序：水→菜→肉→飯。利用纖維質與蛋白質建立「血糖緩衝區」。（圖片由AI生成）