糖尿病 飲食治療的演變

口潘妙嬋營養師

糖尿病，一個既陌生又像很熟悉的名字。陌生是因為以往糖尿病只發病於年長者身上，約70、80歲之間，故有老人病之稱。至於熟悉，則因為近年該病有年輕化趨勢，不但有40、50歲的病患者，甚至乎於20、30歲期間發病也絕不稀奇。據許多研究顯示，糖尿病與白內障、青光眼、心血管病、腎病等慢性併發症均扯上直接關係，因而耗費龐大的醫療費用。倘若糖尿病者能注意生活、飲食及運動上的安排，必能控制病情及避免併發病的出現。

名字的來源

糖尿病的起源可追溯自公元30至90年間，一位希臘醫生Aretaeus發現，病人出現口渴及多飲的徵狀，於是把這情況描述為Diabetes，意思指流向吸管之處。千多年後的1672年，英國人Thomas Willis又發現病人的小便是甜的，於是形容為Mellitus，指甜如蜜。後來，一名叫William Cullen的人士索性把這兩個名字放在一起，成為如今的名稱Diabetes Mellitus，中文稱為糖尿病。

在中國傳統的中醫學，已有糖尿病的記載。古代稱之為「消渴病」，早於唐代的「外台秘要」文獻中，已有以下的記錄：「消渴者，原其發動則胃虛所致，每發則小便至甜」。由此可見，傳統中醫學的消渴病與糖尿病的象徵甚為相似。中醫學形容為長期過食甘肥、損傷脾胃、運化失常、消穀耗液而成消渴徵狀。

甚麼是糖尿病?

糖尿病屬內分泌疾病。胰島素是胰臟分泌的荷爾蒙，是葡萄糖被細胞吸收的必需物質。當胰島素分泌不足或效力不夠時，體內細胞無法把糖分吸收，於是葡萄糖會積聚於血液之間，導致血醣過高。一旦血醣值超過正常的度數，糖分便由小便排出體外。

近年來，糖尿病的影響力甚大，正威脅着全世界每個國家。以美國為例，約有600萬人患有此病。鄰近的加拿大，則約有150萬糖尿病患者。在亞洲地區，台灣於1998年進行了一次大規模的營養調查，結果顯示共有58萬人有高血糖問題，平均每25人中便有1人是病患者。而日本，

估計在40歲以上的人口中，每10人便有1人有糖尿病，因此糖尿病又有「國民病」之稱。

香港的情況又如何？事實上，糖尿病的人數有明顯上升的跡象。據早前一些調查報道，現時全港約有40萬名糖尿病人，這個數目在過去7年間已增幅近倍。當中甚至有一半的病人，並未察覺自己患上此病，直至出現併發症後，才知自己患上糖尿病。若以此升幅率預測，估計10年後，病者將會高達100萬人，情況不禁令人憂慮。

飲食指引不斷更新

糖尿病至今雖然已有千多年歷史，然而在醫學界尚未找出根治的方法。除了用口服降血糖藥、注射胰島素治療外，病者還須配合飲食、運動及生活的調節，才能把血糖控制到正常或接近正常水平之間。就糖尿病的飲食治療來看，已經過無數次的改變，才達致目前的基礎。

1921年前，人類對糖尿病的認識極淺，當年的飲食指引被譽為「飢餓餐」（Starvation Diet），因為大家只知道食物會影響血糖的控制，於是糖尿病人便索性甚麼食物也不吃，避免血糖波動。在長期攝取食物不足下，糖尿病者出現營養不良等情況，而非併發症的發生。

由於這種「鴕鳥政策」未能治標及治本地處理病情，在1921年後，飲食指引改為限制醣質的攝取，於是戒吃所有碳水化合物食物，糖果、汽水、蛋糕、飯、粉、麵等全部戒掉。從年長的糖尿病者口中得知，當時的飲食資料表可謂相當詳盡，列明所有禁吃的東西。可惜，病人怨聲載道，因為可吃的食物所餘無幾，令病人難於執行。況且，在正餐中缺乏澱粉質，病人為了裹腹唯有大量進食肉類，造成「多吃肉、不吃飯」的情況。結果，攝進太多動物脂肪，即飽和脂肪酸，令血管阻塞，損害健康。因此在這段期間，糖尿病者的心臟病發病率劇增。

有見及此，從1950年開始，飲食指引又作出改革，容許糖尿病者進食澱粉質食物。不過，只限少許份量，如一碗粥、粉、麵、或少許白飯，好讓病者能減少進食過多肉類及油分。至於水果，雖然也屬碳水化合物的類別；但因其單糖成分迅速被血液吸收，引致血醣上升，病者依然未敢進食。

直到1971年後，大家了解水果內的纖維素，其實可以緩慢血醣上升，只要限制分量，如每天進食1至2次水果，每次吃一個細橙、細蘋果或細啤梨等。況且，日常進食水果能獲得豐富的維生素，特別是維生素C，有助體能運作及增強身體的抵抗能力。

一直以來，糖尿病飲食都強調限制醣質攝取；但事實上，當胰島素失效時，影響的不只是醣類，還牽涉到蛋白質及脂肪的代謝。於是，1986年訂定的飲食指引，鼓勵均衡飲食，建議糖尿病者適量進食澱粉質食物，如紅米飯、麥包、麥餅等，既能提供即時能源，又不會引致血醣急升。

上次的飲食指引於1994年修訂，這次更有嶄新突破，容許糖尿病者在血醣受控制的情況下進食少許甜食物。不過，病者必須依照營養師設計的餐單，及懂得把食物作換算，例如進膳時，若喝半杯汽水的話，便要減少兩湯匙飯，就能享受一點甜食物了。

隨着飲食指引不斷改善及進步，糖尿病的飲食餐單已漸趨平常化，不再像以往般單調沉悶，又食而無味。今時今日的飲食指引，除了重視均衡營養，還強調食物的選擇重質又重量。總括而言，飲食治療是糖尿病者必須遵從的環節，要藥物或針藥發揮最大功能，飲食治療功不可沒。