

重新點燃生活的活力， 全方位健康轉變

營養課課長 林子又

一位青年男性的糖尿病故事——全方位健康轉變

生活中總有一些瞬間，讓我們意識到身體的健康比想像中更加脆弱。這是一位30多歲青年男性的真實故事，他的健康旅程經歷了肥胖、脂肪肝，最終走向糖尿病的轉折點。

生活 & 飲食習慣大調查

他的故事始於一個慢性問題，身材肥胖成為生活中不可忽視的一部分。115公斤的體重，脂肪肝、膽固醇指數高達350毫克和330毫克，這些數字彷彿在警告著他的身體狀態。他的飲食習慣也不規律，尤其是週末，總是沉溺在大量的肉類和豐盛大餐中。晚餐時間推遲到晚上7:30-8:30，而運動似乎在生活中找不到立足之地。這樣的生活方式，正悄悄地為身體埋下了造成健康危機的因子。

醫療專業之旅

三個月前，這位男性的生活中迎來一個轉折點。由於同事和朋友頻繁邀約飲用含糖飲料，而後半夜頻尿問題開始困擾著他。這讓他意識到，身體發出的警號不能再被忽視，於是決定尋求專業醫療協助。診斷結果

顯示，他患有糖尿病，這使他感到震驚與焦慮，也意識到身體已經到了必須改變的時候。

醫生提供了一個現實而艱難的改變飲食習慣的方向，同時營養師也提供了新的營養方針。這不僅是單純的減肥，更是要進行一場對整體健康的全面挑戰。

營養新方向

首先，他決定不再飲用含糖飲料，而他的努力也帶來了明顯改善。血糖控制得到穩定，他的體重也從115公斤降至103公斤，下降了12公斤。然而，挑戰並沒有就此結束，當他血糖控制好時，體重也在2週內回升了4公斤。面對糖尿病，他需要更多的努力。他經常被朋友鼓勵，提醒應該更加關注自己的健康，持續進行運動和減重。雖然他的血糖控制狀況良好，但似乎還未能付諸實際行動。



他覺得改變飲食習慣是一項艱鉅的挑戰。然而，透過營養師多次的溝通和營養共享決策，他積極地想開始轉變自己的飲食結構。

未來 2024 年飲食調整展望——重新點燃生活的活力

減重、調整飲食及運動生活是最佳處方

以食物為中心的方法來確定最有效的飲食模式，以改善第二型糖尿病患者的血糖管理為主和心血管危險因子¹。

生活中訂定合理的生活原則，依美國糖尿病協會對此提出以下建議：

1. 減少每天攝取的熱量，建議把目標設在一天減少 500 至 750 大卡。由減少「高熱量食物」攝入開始，如含精製糖高的點心、甜點、油炸食物等；選擇更多「低熱量且高營養密度的食物」，如蔬菜、水果、全穀類、黃豆及製品、瘦肉和低脂乳製品等。以及合理分配食物、熱量的份量至各餐，避免補償性暴食及每日鈉量不超過 2300 毫克等。
2. 6 個月至一年減去 10% 的體重是更好的目標^{2,3}：對於肥胖（BMI 28kg/m² 以上）的糖尿病患者而言，可以有顯著的健康益處，除了降低罹患心血管疾病風險之外，也能適當減輕脂肪肝、背部疼痛，提升生活品質。最重要的還是將目標設定在可實現、持續的範圍內，若為糖尿病前期則有機會可逆轉。

3. 減少總醣類的攝入，建議一天「醣類攝取的熱量」小於一天「總熱量攝取」的 45%：儘量不吃含糖豐富的食物，要著重於「選擇健康的醣類來源」，如全穀類、蔬菜、水果等。
4. 飲食定時定量：食物種類和份量多寡會影響飯後血糖高低，因此適當分配在各餐次中，不可任意增減，是維持血糖最有效的方法。
5. 紅肉、過度加工食品和第二型糖尿病發生率呈現正相關性⁴：紅肉會增加血液中代謝物三甲胺 N-氧化物的含量，和糖尿病致病率有正相關；「超加工」食品每增加 10%，患第二型糖尿病的風險就會增加 15%。未加工或低加工食品每增加 10%，患第二型糖尿病風險就會降低 9%⁵。
6. 早餐要在 8:30 前、晚餐要在 19:00 前用餐完畢，晚上在 12:00 前睡覺；還要多喝水。
7. 以植物性原型食材為主的飲食：纖維在腸道經腸內菌發酵，產生短鏈脂肪酸，有助於穩定腸道內糖分代謝與吸收，有效地降低人體內臟脂肪，因此使胰島素的敏感度能夠提升。食物以蔬菜、水果、豆類、全穀四大類食物為主，儘量避免動物性食物，三餐建議以 1-2 餐為均衡蔬食為目標。
8. 運動至少 3-4 次 / 週：騎腳踏車或走路至少 40 分鐘。

結語

本次內容著重於飲食治療的重要性，透過減重和飲食秘訣，也能控制好血糖，針對減緩餐後血糖上升，相當有幫助。除了透過改變飲食模式外，也嘗試增加身體的活動量以代謝脂肪。另外不妨透過醫師開出經實證有效的營養保健品，輔助降低脂肪肝、血脂及血糖。

這位男性朋友在面對糖尿病的挑戰時，需要更多勇氣和毅力，但他所做的每一個努力都是值得的。這也是對我們每個人的提醒，健康不是一個短暫的目標，而是一輩子的追求。

讓我們一同響應這個故事，記住關愛自己的身體，珍惜健康的每一天。無論你身處何地，不論年齡大小，讓我們一起走向更健康的明天！

立即體驗新起點
健康生活型態



代謝享瘦班



參考資料

1. Whiteley C, Benton F, Matwiejczyk L, Luscombe-Marsh N. Determining Dietary Patterns to Recommend for Type 2 Diabetes: An Umbrella Review. *Nutrients*. 2023 Feb 8;15(4):861. doi: 10.3390/nu15040861. PMID: 36839218; PMCID: PMC9958769.
2. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care* 1 January 2023; 46 (Supplement_1): S128–S139.
3. K. Cusi, S. Isaacs, D. Barb et al. American Association of Clinical Endocrinology Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Management of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Primary Care and Endocrinology Clinical Settings Co-Sponsored by the American Association for the Study of Liver Diseases (AASLD). *Endocrine Practice* 28 (2022) 528e562
4. Delpino FM, Figueiredo LM, Bielemann RM, da Silva BGC, Dos Santos FS, Mintem GC, Flores TR, Arcêncio RA, Nunes BP. Ultra-processed food and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Int J Epidemiol*. 2022 Aug 10;51(4):1120-1141. doi: 10.1093/ije/dyab247. PMID: 34904160.
5. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, et al. Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort. *JAMA Intern Med*. Published online December 16, 2019. doi:10.1001/jamainternmed.2019.5942

