

# 空腹血糖異常飲食治療

## 甚麼是空腹血糖異常？

在空腹情況下測試的血糖持續偏高，但未達致「糖尿病」的定義水平，便被視為空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose，亦被稱為糖尿病前期 ( Pre-diabetes )。此情況與胰島素抵抗性有關；如不改善及調節飲食，空腹血糖異常可惡化成糖尿病，同時會增加心臟病的風險。有研究指在 10 年內致糖尿病的風險為 50%。

## 空腹血糖異常的檢測值：

美國糖尿病協會                      5.6 - 6.9 mmol / L  
( 2016 )

## 治療重點

1. 飲食治療
  - 健康飲食
  - 減少進食高熱量、高糖、高脂肪食物
  - 注意烹調及飲食習慣
2. 體重控制
3. 運動

## 飲食治療

### 1. 健康飲食

均衡飲食，食物選擇要多元化，並減少選擇高油、鹽、糖的食品。

食物的選擇：

- 可隨意用：天然調味料如蒜頭、薑、蔥、芫茜、檸檬、辣椒、醋、果皮、胡椒粉、咖喱粉、芥末、香料、花椒、八角、五香粉
- 不宜多用：鹽、\*豉油、\*喼汁、\*精粉/粒
- 先諮詢營養師：代糖、甜味劑
- 飲品的選擇：清水、清茶、黑咖啡、無糖汽水、清湯、鮮檸檬茶或水 ( 免糖 )

\*內含高鈉 ( 即高鹽分 )

## 2. 減少進食高糖、高脂肪食物

高糖、高脂食物影響體重，而且大部份缺乏營養素，不宜經常進食。這些食物包括：

飲品	汽水、果汁、葡萄適、利賓納、蜜糖、煉奶、朱古力奶、營養飲品、益力多、運動飲品、肥膩湯水
甜品及餅點	中式甜品及餅點如糖水、蛋撻、月餅、禮餅 西式甜品及餅點如蛋糕、雪糕、啫喱 甜麵包如菠蘿包、雞尾包、奶黃包、蓮蓉包 甜餅乾如夾心餅、威化餅、朱古力餅
穀物類	即食麵、杯麵、伊麵、薯條
奶類	全脂奶及製品、忌廉
肉類	動物皮層如豬皮、雞皮 罐頭及加工食物如午餐肉、香腸、臘腸、肉乾
糖果	糖、葡萄糖、涼果、糖漿

## 3. 注意烹調及飲食習慣

宜做	不宜做
✓ 減少用糖份量	✗ 大量糖調味
✓ 多選瘦肉、雞肉及魚 ✓ 在煮食前切除肉的肥膏和皮	✗ 肥膏和皮
✓ 用蒸、焗、灼、焗、少油炆或燴的烹調方法	✗ 大量豆粉、油、濃稠獻汁
✓ 多採用微波爐和易潔鑊來煮食 ✓ 在炒或煎香饊菜時，適量調節用油的份量	✗ 油炸、泡油、紅燒、酥炸
✓ 調味以清淡、少鹽為原則 ✓ 可選用香料和配料如薑、葱、蒜頭、芫茜、花椒、八角、檸檬、果皮等來增加食物香味	✗ 大量調味品 ✗ 濃醬汁

### 煲湯

#### A. 選料

可選用	1. 瘦肉、豬脷、去皮雞、豆腐 2. 含低碳水化合物的瓜、菜、冬菇、雪耳、紫菜和菜乾等
-----	--

	3. 低脂肪湯料如鱒魚、瑤柱、響螺頭、海參、象拔蚌、鮑魚、燕窩、花膠等
注意高碳水化合物和高脂肪湯料	<p>高碳水化合物湯料：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根莖類如薯仔、蓮藕、粉葛、青紅蘿蔔、粟米等</li> <li>2. 乾豆類如眉豆、赤小豆及綠豆、薏米、栗子等</li> <li>3. 水果、乾果類如木瓜、蘋果、雪梨、無花果、棗類等</li> <li>4. 中國藥材如羅漢果、淮山、茨實、蓮子、百合、沙參等</li> </ol> <p>高脂肪湯料：</p> <p>豬骨、雞腳、連皮雞、內臟、果仁</p>

## B. 飲用

- 避免油膩的湯水，飲用前應先去油
- 如吃湯渣，湯渣應計算在餐單的碳水化合物和肉類分量內
- 如用高碳水化合物食物作湯料，每天不宜飲用超過 1 碗

## 飲酒

血糖未受到控制時，要避免飲酒。若沒有飲酒習慣，最好不要開始飲酒。如果血糖控制良好，亦應注意酒精含量及用量；有些藥物會與酒精產生不良反應，故必須先向醫生查詢，方可飲用，而且要切記，酒精會有以下影響：

- 與降血糖藥混合會產生副作用，例如引致血糖過低
- 影響血壓及使血脂肪水平升高
- 會增加熱量吸收，令體重上升

要注意：

- 避免空肚飲酒；切忌豪飲
- 避免飲用高糖分酒精如雞尾酒，亦應避免用汽水及果汁調酒
- 避免酒精濃度高的酒

用量：愈少愈好

- 男士每天不可多過 2 單位酒精，女士每天不可多過 1 單位酒精
- 1 單位酒精 = 150 毫升餐酒（紅酒、白酒）或 360 毫升啤酒（約 1 罐）或 45 毫升烈酒（如：威士忌、白蘭地）

## 甜味劑或代糖

下表列出市面上常見的五種甜味劑或代糖，都是經過美國食品藥品監督管理局列為適合日常使用的，空腹血糖異常人士可適量使用，減低糖分吸收。除此以外，不應隨意選用一些註明特別為糖尿病者製造的食物，有需要時可請教醫生或營養師。

常見的甜味劑及代糖	例子
阿斯巴甜 Aspartame	怡口 ( Equal )、NutraSweet
糖精 Saccharin	Sweet' N Low、Sweet Twin、Sugar Twin
三氯半乳蔗糖 Sucralose	Splenda
醋磺內酯鉀 Acesulfame Potassium	Sunette、Sweet One、Canderel
甜菊醇糖苷 Stevia / Rebaudioside A	Karori、Stevia、Truvia、Pure Via、SweetLeaf、Sun Crystals