

撰文：英國註冊營養師許綺賢  
香港復康會社區復康網絡顧問

(本文轉載於 2005 年 3 月 6 日太陽報醫之健版)

### 糖尿病患者有『專門』『特定』食品嗎？

市面上標榜『適合糖尿病患者』的食物多不勝數，對糖尿病患者似乎是一個喜訊，原因是可以有多樣化的選擇。這些標榜是真或假，那些食物與一般食品有何分別呢？現在一同探討一下去了解多一點。

糖尿病患者飲食基本上是依據健康飲食的選擇：每天三餐主餐包括澱粉食物，配以蛋白質及蔬菜，包括二至四份水果。三低一高為指引：低脂肪、低糖、低鹽及高纖維素，構成糖尿病飲食要訣。

先探討糖果：大部份是以不含『蔗糖』作標榜，而以果糖或糖醇取代，糖醇有甜味，對於血糖控制好的患者，不會受到直接影響的，但過多會導致肚瀉。果糖甜味比蔗糖較甜，其代謝途徑雖然與蔗糖不同，但對於血糖水平是有影響的，因此進食份量要注意。

餅點類：除了以上所提及的『代糖』外，其他材料一般都會用麵粉、油、雞蛋等。白麵粉可能會用全麥麵粉，全麥麵粉比白麵粉纖維素較高，是較佳的選擇；至於油，大多數採用植物油，但要注意：氫化植物油(hydrogenated fat)、逆脂肪酸(trans fatty acid)等，過多攝取會導致血膽固醇升高從而增加患冠心病的機會。

標榜著『健康』的食品層出不窮，消費者應習慣先看清楚食物標籤以作出明智選擇及適當地進食。至於一些聲稱『治療』糖尿病的食品，切勿胡亂相信。糖尿病至目前並沒有根治方法，無論中或西式療法都是控制水平，食物與藥物互相配合，至於只靠飲食治療來控制的；患者，則要定時定量進食。

結論是：糖尿病患者不必進食『特別』食物；若個人喜好，則看清楚標籤，進食時配合碳水化合物的分配及依據健康飲食為指引。