

運動教練 如何適應糖尿病飲食

病榻經

泛凌／花蓮市

5、6年前，外子曾因充血性心肌炎做過心導管，證實血管沒有阻塞，經過3、4個月的調養後，重新回到專業網球教練的工作。

雖然醫師再三交代不可劇烈運動，不可和學生對打，然而上了球場，他就如「三太子附身」。爲了生活、爲了敬業，不得不違逆醫師的囑咐，所幸，這幾年持續地運動，他體重降了20公斤，體力也恢復了7、8成。

今年5月，他遵醫囑空腹驗血，一切正常，唯有血糖143（空腹血糖逾126即高血糖）。經過3個星期的戒慎恐懼，不碰任何飲料和糖分，沒想到後來血糖仍飆

到164，當場測飯後血糖更高達310（最好140以下），醫師判定是糖尿病，必須參加衛教。

經過1個多小時冗長的衛教，他的人生至此進入黑白，因爲營養師耳提面命，將他一向愛吃的肉羹、玉米濃湯列入「拒絕往來戶」。早餐只能吃碗粿、炒高麗菜，午晚餐可吃麵線，但只能加醬油，不能拌肉燥，而且每周只能吃兩個蛋。

但是，上述嚴苛的規定，對運動量重的外子幾乎是不可能的任務，他早上起床後先吃一顆短效型降血糖藥物（早晚各1顆），然後喝三合一麥粉，只配少許食物。問題是，他在教球時，常常血糖過低，出現雙臂冷汗直冒、

全身無力的症狀，根法無法上完課，一個星期下來，生活秩序大亂，吃不好、睡不好，實在是了無生趣。

我不禁要懷疑，這樣照本宣科式的飲食設計是否恰當？既然吃了降血糖的藥，適當的飲食節制，我們也願全力配合，但對必須在烈日下流汗工作的人，是否適當？而血糖過低造成的休克、猝死，不是更可怕？照著營養師的指示，只怕不到半個月，就要恨死碗粿、高麗菜了，一點食欲都沒有，又如何攝取營養，維持身體正常的運作？這樣不快樂的生活品質即使活到120歲，又有何意義？

專業觀點 維持血糖穩定 可佐少量點心

王志堅／彰化秀傳醫院新陳代謝科主任

張湘寧／糖尿病衛教學會營養師

許多患者被醫師告知罹患糖尿病後，總覺得彩色人生頓時變黑白。但其實不必如此悲觀，因爲這種慢性病只要控制得宜，節制飲食加適當運動，還是可以像正常人一樣。

這位讀者的先生是運動教練，本來需要高熱量飲食，卻偏逢有糖尿病而必須限制高油、高糖的飲食，基於臨床觀點，這樣的工作型態難免會出現飯後血糖偏高，但在運動過後血糖即驟降，便會立刻出現低血糖的症狀。重要的是，一旦病人的血糖高低起伏不定，都會增加眼睛和神經病變的風險。

因此，這位患者平常要隨時監測血糖的變化，並根據自己的身高、體重

和運動時間、強度，做爲衡量攝取五穀根莖類食物，特別是米飯的多寡。如果飯後兩小時的血糖仍在140以下，則可容許吃1碗半的米飯爲上限，但如果飯後兩小時血糖飆高到200，就必須限制碳水化合物的攝取。

另外，患者若要維持血糖的穩定，如果在不更改現有處方的原則下，建議在下場運動前或兩餐正餐之間吃少量的點心，例如半片土司、1杯牛奶、2~3片不加糖的蘇打餅，都可幫助維持血糖的恆定。另外，市售三合一麥粉的甜度太高，建議少吃或改以代糖替代，並切忌吃蛋糕、含糖零食、果汁、飲料等。

（記者詹建富整理）

