

口甜血不甜

註冊營養師胡美怡

口甜舌滑人人都不反對，不過血太甜就人人都不喜愛，因為血糖高於標準即使患有糖尿病。眾所周知，肥胖人士患糖尿病的機會比正常體重人士高，大部分糖尿病患者屬於二型糖尿病，及與超重或肥胖有關連。糖尿病增加患心臟病、腎病、周邊神經病變、眼盲的機會。有專家指全球有一半的糖尿病個案能夠因為過重人士減少體重而避免，就算是減輕5%-10%現時過重的體重亦可延遲病發的風險。

問：糖尿病餐是不是一款“難吃”的餐單呢？

答：糖尿餐強調的原則和均衡飲食的原則差別不大，所以絕對不難吃，只是有時候糖尿病人士過分限制飲食，以致覺得食物選擇不夠。

問：糖尿病可否根治？

答：糖尿病到現在為止仍未能根治，所以糖尿病人士不應胡亂嘗試坊間的糖尿病參單及食品，亦無需要購買聲稱醫治糖尿病的食品。

問：有血糖過高是否需要戒飯？

答：糖尿病人士應該適量進食含碳水化合物的食物。碳水化合物消化後會轉化成血糖，進食過多碳水化合物會影響病情。不但飯有碳水化合物，薯仔、麵包或粉麵等食物亦含碳水化合物，不吃飯，吃太多麵包同樣會令血糖水平上升。

問：不吃甜就能控制血糖水平？

答：上問提及，不吃甜不代表不多吃含碳水化合物的食物。此外，減少進食高脂肪食物亦有助控制血糖水平，因為脂肪影響胰島素水平，進食高脂肪食物後數小時血糖持續維持高水平。

問：有吃降血糖藥就不用戒口？

答：定時定量對需要藥物輔以控制血糖水平人士更為嚴格及重要，例如延遲進食可能會令血糖水平過低，所以不應期望單靠進食降血糖藥以助控制血糖。

問：水果糖分高，不應進食？

答：水果含有豐富纖維素，有助控制血糖水平，反而不吃水果人士的血糖水平更會不穩。此外，有些人士專挑不甜的水果，例如青色未熟的香蕉，酸的橙，自己選擇難吃的食物。前文所言，飯不是甜的食物，但糖尿病人士又知道飯不能吃太多，所以最重要是計算水果中碳水化合物的份量，進食合適份量就沒有問題了。謹記多選擇高纖維的水果。

明德國際醫院的營養部備有註冊營養師，跟據病人的健康狀況、營養狀況、生活及飲食習慣等因素，為病人提供專業意見及營養評估服務。

電話：(852) 2849 0721

電郵：diet@matilda.org

營養諮詢服務

明德國際醫院備有營養部，註冊營養師根據病人的健康水平、營養狀況、生活及飲食習慣等因素，提供專業的營養治療建議，如有需要，將提供切合個人的飲食餐單。

收費

(i) 非套餐營養諮詢服務

首次約見諮詢	每節\$495
其後每次跟進	每節\$295

(ii) 套餐服務**及收費

營養諮詢套餐服務	(共 5 節)	\$1,500
糖尿病	(共 5 節)	\$1,500
體重管理控制 (共 7 節)*	(共 7 節)	\$2,040
高血脂 - 包括高膽固醇及高三酸甘油酯	(共 4 節)	\$1,240
痛風病	(共 2 節)	\$710
骨質疏鬆症	(共 2 節)	\$710
高血壓	(共 2 節)	\$710

諮詢時間：

首節諮詢約	45 – 60 分鐘
之後每次跟進	20 – 30 分鐘

* 本院另有醫生一項集身體狀況分析、營養師和物理治療師的體重控制計劃。

** 套餐節數或會因應個別人士健康狀況而有所改變。

查詢或預約，請電

明德國際醫院營養部

電話：(852) 2849 0721

電郵：diet@matilda.org

