CGM 之食物大解密

Explore dietary influence by CGM

林嵐芬

游能俊診所營養師

糖尿病是慢性疾病之一，定期監測血糖對於糖尿病治療是有益和有效的。它與改善生活質量相關，並減少其他與糖尿病相關的併發症(例如:腎病變、神經病變、心血管疾病及視網膜病變等)。血糖監測控制良好血糖的方法之一，藉由增加血糖監測頻率及時間點，可以避免高低血糖的發生。但是即使糖化血色素控制良好的患者中，也無法透過血糖監測而檢測到無症狀的低血糖和夜間低血糖，因此，開發了連續血糖監測系統（Continuous Glucose Monitoring, 簡稱 CGM)，以每隔幾分鐘自動測量細胞間質液中的葡萄糖濃度，提供更準確的血糖波動結果，並測量身體活動、胰島素、食物和口服降血糖治療對血糖水平的影響，讓醫護人員或病患本身作出確實的臨床處置。而飲食中，因為食物消化與吸收、食物種類與醣類份量的不同而影響血糖，進而增加血糖控制的困難度，尤其是第 1 型糖尿病。如何運用 CGM 的資料並判讀結果，進而調整治療方式是目前臨床上的一大挑戰，也是所有糖尿病照護團隊的使命。