

升糖指數/升糖負荷在糖尿病的角色

The role of GI and GL in diabetes

陳紋慧

彰化基督教醫療財團法人鹿港基督教醫院營養課課長

糖尿病治療目標通常會聚焦於控制良好的糖化血色素(HbA1c)和空腹血糖(FPG)，然而，由於餐後高血糖會增加氧化壓力及發炎反應，活化血小板及造成血管內皮功能失調，增加大血管和小血管病變的風險，因此，自 2001 年起，美國糖尿病學會(American Diabetes Association) 建議應將餐後血糖(PPG)納入血糖控制指標之一。大部分的研究顯示低 GI/GL 且富含水溶性膳食纖維的飲食有助於餐後血糖控制，但僅考量選擇低 GI 食物，未控制醣類總量和熱量的飲食並無法改善糖尿病患者的血糖控制，因此衛教師應教育個案如何選擇低 GI 食物，並伴隨減少該餐醣類攝取總量，以控制良好的 GL，並建立一個健康均衡的飲食型態，而非只著重於營養素的組成、無實用性和無彈性的飲食設計與建議。課程中將分享相關的綜述性文獻，以及臨床上運用低 GI/GL 的飲食策略經驗。