

## 膳食補充品於糖尿病之血糖恆定 Dietary Supplements on Glucose Homeostasis in Diabetes

歐陽鍾美

台大醫院新竹台大分院營養室主任

與血糖恆定相關的膳食補充品有很多，如肉桂、胡蘆巴、苦瓜、B12、葉酸、維生素D、鉻、鋅和鎂等，每種保健食品降血糖的機轉多不相同，譬如肉桂可增加胰島素敏感性、增加細胞及組織對葡萄糖的利用，以及促進肝醣合成等，進而改善血糖；三價鉻離子可以增進胰島素對細胞的影響，增加胰島素接受體細胞數目，以及增進胰島素結合或活化能力等。一般而言，膳食補充品對糖尿病人血糖控制可能有幫助，然而大多數糖尿病患者仍然必須服用糖尿病藥物來控制血糖，另外，還需瞭解這些補充品可能會發生的副作用，以及可能與藥物或其他補充劑（例如草藥）相互作用，進而增加或減少其作用。例如，聖約翰草被認為具有多種藥物相互作用，應避免與許多其他藥物一起使用、抗癲癇藥物會使維生素D濃度減少、胡蘆巴會有腹瀉、脹氣和過敏反應等副作用。膳食補充品的監控方式與食品和藥品不同，對於血糖恆定仍需定期監測血糖，以達最佳血糖控制。