

糖尿病預防心血管疾病的營養建議

Dietary recommendation for CVD prevention in Diabetes Mellitus

陳珮蓉

臺大醫院營養室主任

糖尿病是明確的心血管疾病高風險族群。控制糖尿病，除血糖，還包括血壓、血脂及體重等心血管疾病相關的危險因子。有關心血管疾病預防飲食建議，包含飽和脂肪、反式脂肪酸、鈉鹽的限制；依據國人飲食習慣，飽和脂肪與鈉攝取量之降低具挑戰性。地中海式飲食或得舒飲食，著重整體健康飲食型態，應作為飲食基本原則，再作個別化的熱量及營養素的調整。近年，有關紅肉對腸菌相與生成物對心血管健康的影響已有很多證據，因此低醣多肉的控糖策略應不被鼓勵。魚油在預防心血管疾病及減少重症死亡上有愈來愈明確的劑量關係，最新糖尿病飲食指引亦將魚油列入其中，而糖尿病患者其血中的 Omega-3 不飽和脂肪酸濃度的高低是有趣的議題；吃魚或吃膠囊，及吃多少劑量，值得討論。