



素食有助於糖尿病防治

合濟診所副院長／前彰化基督教醫院內科總醫師／張坤漳

素食能降低糖尿病的發生

素食者是第二型糖尿病的低危險群。一項針對美國加州安息日會教徒的研究顯示，吃全穀類、蔬菜、豆莢、水果、堅果的素食者，較少罹患第二型糖尿病¹。

肉類及肉類加工品，是第二型糖尿病的重要危險因子，吃的愈多，第二型糖尿病的罹病率愈高，例如：食用培根罹病風險將增加1.73倍、熱狗增加1.49倍、紅肉則增加1.26倍²。2009年一篇針對過去相關研究，所作的系統性回顧與統合分析證實，相對於少食肉者，各式肉品食用量較高者會增加17%糖尿病的風險；紅肉會增加21%，加工肉品則上升41%³。

素食有助於與糖尿病的治療

醫生在治療糖尿病時，主要看的指標有糖化血色素(HbA1C)、血壓及低密度膽固醇(LDL)。在台灣，六成以上糖尿病的病人死因是心血管疾病，而糖尿病併發腎臟病變的病人，佔所有洗腎患者的四成。如今素食已被證實，可以有效的改善糖尿病及預防併發症。

醫學研究顯示若糖尿病患者改變飲食，吃低脂素食(低於總攝取卡路里的10%)，再加上運動，26天後體重可減輕4公斤、空腹時血糖降低24%、血膽固醇降低20%、三酸甘油酯減少30%，有四成的病人不需再使用胰島素治療，而高達七成的病人，可以停用口服降血糖藥⁴。

另一個研究顯示，雖然低脂純素飲食和美國糖尿病協會(American Diabetes Association)推薦的飲食，都可改善第二型糖尿病患血糖及血脂肪的控制，不過低脂純素的飲食效果更好。研究中吃純素組的病人，不論在糖化血色素值、體重、低密度膽固醇及蛋白尿，都比依照美國糖尿病協會飲食的病人，有顯著的改善⁵。

另外，研究顯示低脂蔬果限鹽飲食也可以降低血壓，其效果相當於服用單一降血壓藥物⁶！而素食中的植物性蛋白質，也可改善腎臟過濾率過高及蛋白尿的問題，對於糖尿病腎病變的預防與治療，優於傳統動物性飲食⁷。對於有疼痛性神經病變的患者，純素飲食加上運動，有八成的病人症狀會獲得改善⁸。

1. Prev Med 2001;32:33-9.

2. Arch Intern Med. 2004;164:2235-40.

3. Diabetologia 2009; 52: 2277-2287.

4. Diabetes Care 1994;17:1469-72.

5. Diabetes Care 2006;29:1777-83.

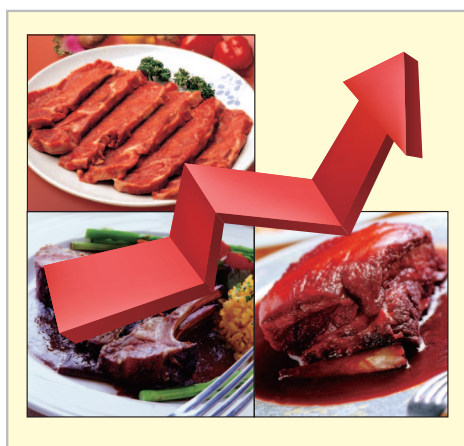
6. N Engl J Med 2001;344:3-10.

7. Am J Clin Nutr 1999; 70(suppl):464S-74S.

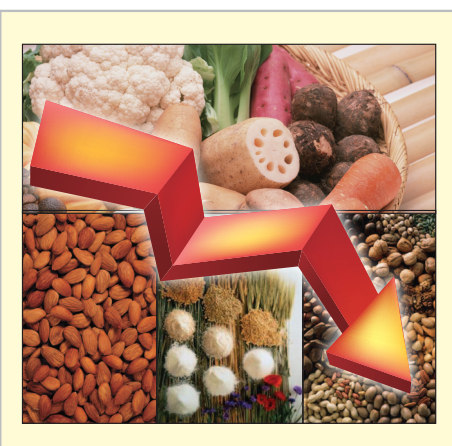
8. J Nutr Med 1994;4:431-9

結論：低脂純素飲食更適合治療糖尿病

低脂純素飲食，事實上比現行的美國糖尿病協會推薦的飲食，更適合治療糖尿病。更重要的是，低脂純素飲食不但營養、簡單易行，也符合健康、經濟、環保的原則，又可有效預防第二型糖尿病的發生。



◎肉類及動物脂肪已被證實可以增加罹患第二型糖尿病的風險



◎蔬食不含膽固醇，有豐富的維生素、纖維素、植化素與植物蛋白，可以改善血糖控制，降低血脂濃度，減低罹患第二型糖尿病及心血管疾病的風險

植物性/動物性食品—每500cal營養比較表

營養物	等份量的番茄、菠菜青豆、豌豆、馬鈴薯	等份量的牛肉、豬肉、雞肉、全脂牛奶
膽固醇 (mg)	— (勝)	137
脂肪 (g)	4 (勝)	36
蛋白質 (g)	33 (平)	34
β胡蘿蔔素 (mcg)	29,919 (勝)	17
膳食纖維 (g)	31 (勝)	—
維他命C (mg)	293 (勝)	4
葉酸 (mcg)	1,168 (勝)	19
維他命E (mgATE)	11 (勝)	0.5
鐵 (mg)	20 (勝)	2
鎂 (mg)	548 (勝)	51
鈣 (mg)	545 (勝)	252

資料來源：(紅色牧人的綠色旅程)、周兆祥(21世紀素食)、環保署、世界展望會、BBC、(面對肉類的真相)