



# 糖尿病 你绝不想要的 甜蜜陷阱

编辑 钟传娴

一些人称糖尿病为“甜蜜的疾病”，因为它与高血糖息息相关；但这样的“甜蜜陷阱”，让人退避三舍，深怕陷入其中就再也逃不出来……

根据 2011 年全国健康及疾病发病率的调查 (NHMS) 报告, 30 岁或以上糖尿病患者的患病率比 2006 年增加了 40%。因此, 如果你还认为糖尿病只影响老年人, 请三思!

该项调查报告还指出, 实际上, 糖尿病的患病率在各年龄层中, 皆呈上升趋势。尤其值得关注的是, 已经患上糖尿病而不察觉的患者人数亦有所增加。这种情况在青年人 (30 岁以下者) 最为明显, 当中有大约四分之三的糖尿病患者并未获得确诊。显而易见, 不管你是年轻人还是老年人, 今天就得开始一个不与糖尿病为伍的健康生活方式吧!

## 近半成大马人超重

在考虑到国内每 5 人就有 1 人是糖尿病患者, 近乎一半的国民有超重或肥胖 (45.3%) 问题, 以及在世界十大最高糖尿病前期患病率排行榜中名列第

6, 马来西亚被视为一个正在滴答作响的非传染性疾病定时炸弹也就不足为奇了!

主要的糖尿病有 3 种: 一型糖尿病、二型糖尿病和妊娠期糖尿病。不过, 这三者当中又以二型糖尿病最为常见, 它占了所有糖尿病报告病例将近 90%。

不健康的生活方式, 包括缺少体力活动和暴饮暴食, 显然是引发二型糖尿病的主要风险因素。其他如遗传、年龄和种族等因素, 也可能对二型糖尿病的成因起到作用。即便是家族中没有糖尿病病史的人, 还是有可能患上二型糖尿病。一个人很容易因为以下的因素患上糖尿病:

- ◆ 不健康的饮食习惯及选择
- ◆ 超重或者痴肥
- ◆ 缺少体力活动
- ◆ 不良的生活习惯 (如吸烟、酗酒等)

## 胰岛素不能正常运作

我们所摄取的碳水化合物食物会被分解成单糖（主要是葡萄糖），然后被释放到血液中。由胰脏产生胰岛素，把血液中的葡萄糖输送到身体的各个细胞，作为能量使用。你可以把它想像成一辆巴士（胰岛素），运载许多工人（葡萄糖）前往办公室（细胞），好让公司（身体）可以顺畅的运作。

一旦胰脏不能产生胰岛素或无法制造足够的胰岛素，或者所产生的胰岛素不能正常的操作，就会造成糖尿病。

人体需要糖是一种自然现象。然而，当我们过度摄取糖分，就会对身体造成伤害，对于脂肪摄入量也是一样的道理。

不健康的饮食习惯通常含有大量的糖和脂肪（例如含糖饮料和食物、高脂肪食物），仅一个分量就提供数百卡路里热量，但却缺少其他必需的营养素。没有被身体细胞使用的多余热量会转化成脂肪并囤积在体内，导致超重及肥胖问题。

体内若出现太多脂肪，就会造成细胞无法对胰岛素产生反应；细胞拒绝葡萄糖输送胰岛素。最终的结果是，葡萄糖无处可去，滞留在血液中，造成血糖水平急速飙升。如果没有及时治疗，会导致糖尿病。

失控的糖尿病对健康是一大严重威胁。糖尿病患者罹患多种并发症的风险也相应增加：

### 心脏疾病

糖尿病患者面对比常人高2至4倍的心血管衰竭风险，它是造成患者死亡的第一原因。长期处于高血糖

水平会造成大量脂肪物质沉积在血管内壁，阻挠血液的流动，增加血管堵塞和硬化的几率（NIH, 2013）。这种情况会提高罹患心脏疾病的风险率。

### 神经损伤

大约60至70%的糖尿病患者会患上某种形式的神经病变



撰文：

马来西亚营养协会主席  
兼马来西亚营养月督导委员会主席  
郑怡祥博士



马来西亚营养协会



马来西亚饮食治疗师协会



马来西亚肥胖研究协会

## 关于马来西亚营养月

马来西亚营养月计划是由马来西亚营养协会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚营肥胖研究协会（MASO）全力推动。2015年，马来西亚营养月已经迈入第13个年头。

此计划旨在通过各项活动来传达健康生活的信息，如举办嘉年华会、在学校和工作场所举行巡回展，以及出版相关的刊物。希望通过上述活动，能够让国人更加关注不健康的饮食习惯、久坐不动或疏于运动的生活习惯会对健康带来严重的后果。因此，大马人应积极行动，培养健康的饮食习惯，每天保持活跃的生活以预防糖尿病。

（即神经损伤）。神经病变影响身体不同部位的神经，如肌肉和四肢，情况严重可能会导致截肢。

### 肾脏损伤

肾脏是将废物从血液中清除的一个重要器官。高血糖使肾脏必须加倍工作，久而久之，将破坏每个

肾脏内数百万个微小的过滤单元，最终将导致肾脏衰竭。

### 眼睛并发症

糖尿病患者可能患上的3个主要眼疾是：视网膜病变（视网膜损伤）、白内障和青光眼，因此必须加以注意。



# 4 改变 别让糖尿病得逞

现在，我们清楚的知道，应采取一切措施来防范糖尿病。要避免与糖尿病为伍的生活，在生活方式上有 4 大关键因素必须要设防：



1

## 饮食均衡、适量、多样化

健康饮食是对抗糖尿病的关键因素。因此，建议你采用均衡、适量和多样化的饮食计划。方法非常简单，你甚至不需要放弃你爱吃的食物！

基本上，你只需要在每次进餐时遵守分配均衡、吃得适量（节制分量），以及选择多样化的食物即可。在这方面，马来西亚食物金字塔可助你一臂之力，包括从摄取不同种类的食物到你每日应获得的建议摄取量。

3

## 戒除不良习惯

尽量减少或完全戒除不良的生活方式如疏于运动、不健康的饮食习惯、吸烟及酗酒等。



4

## 心态决定一切

功夫传奇人物李小龙有一句不朽的名言：“被击败是一种心态。如果你还没有放弃，那么你就还没有失败。”因此，绝对不要放弃！对自己的努力抱持积极乐观的态度，要不断地激励自己和寻求家人及朋友的支持，帮助你面对这生活的转折点。切记，改变是长期性的，你必须在心态上做好准备。这是一项旅程，就像所有的人生旅程一样，前路有时候未必是平坦的。

在改变生活方式初期，你可能会面对一些艰巨的挑战。不过，这些都是你必须做的改变，一刻也不能迟疑。如果你觉得运动和吃得健康是很困难的事，不妨想一想，终身与糖尿病并发症（及治疗费用）和糖尿病并存的疾病为伍又是怎样的一种情况。LL

2

## 持之以恒保持健康

每天积极参与体力活动能帮助你更好的管理体重和血糖水平。如果你有一段相当长的时间过着久坐不动的生活方式，别担心，现在就开始踏出你的一小步（即走路到商店，选择使用楼梯而不是电梯，做一些园艺活动，以及自己洗车等）。

循序渐进地增加生活节奏，以及混合纳入有利于心血管（如快步健走）、体力（如使用阻力带帮助力量训练）和灵活性（如抬腿、太极、瑜伽、跳跃/开合跳）的运动。即便只是一点点的努力，也会对你的健康有所裨益。

所以，即使你无法完成整个锻炼过程，亦无需感到气馁或却步。值得一提的是，马来西亚饮食指南建议，如果你想要减轻体重，应每天做至少 30 分钟中等强度的运动或 60 分钟的运动。记住，关键在于所燃烧的卡路里多于所摄取的卡路里。



下期  
怎么吃？  
预防糖尿病

for more  
Info

03-5632 3301

www.nutritionmonthmalaysia.org.my