

## 醫師的話

林宏達

台北榮民總醫院新陳代謝科暨糖尿病人保健推廣中心主任  
台灣糖尿病協進會理事長

無論是否使用藥物治療，飲食控制是治療糖尿病的基石。隋先生提出糖尿病飲食治療的目的：1.供給足夠及均衡的營養 2.維持理想體重 3.使血糖接近正常 4.避免或延緩糖尿病合併症發生；個人深表同意。端午節是國人最重要的三大民俗節日之一，應景的肉粽是高熱量，高脂肪食物；鹼粽不是內包甜食就是必須沾糖吃。此等食物多吃，對糖尿病人十分不利，會使血糖失控，體重上升，甚至誘發糖尿病急性併發症，因此糖尿病病友不可不慎。在民俗節日期間飲食，運動和藥物均不可偏廢或放鬆，應節食品淺嚐即可。

本文完成於民國八十九年，當時理想體重計算方法就如文中隋先生所提的兩個公式；但民國九十二年行政院衛生署公告以身體質量指數（BMI）為主的國人正常與異常體重範圍，如附表一及表二，特提供大家參考。身體質量指數的算法是： $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高（公尺）}^2$ 的平方。

表一 兒童與青少年肥胖定義

BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

表二 成人肥胖定

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分