



蔬食降低 糖尿病腎病變風險

文／鄭冉曦

臺灣糖尿病人口不斷增長，至今超過兩百萬人，糖尿病患者一旦血糖控制不穩便容易造成腎臟損傷，進而引發慢性腎臟病變，甚至造成末期腎臟病而需要仰賴透析維持腎臟機能。臺北慈濟醫院腎臟透析中心郭克林主任帶領研究團隊分析糖尿病患者進行素食飲食型態對慢性腎臟病發生的直接和間接影響，發現能有效降低百分之三十二的併發風險，研究成果獲國際知名期刊《Frontiers in Nutrition》（意譯：營養前沿）刊登。

二〇一八年歐洲腎臟醫學會便曾論及蔬食飲食對於胰島素功能失調與阻抗有緩解及降低的功效。胰島素是掌管身體「儲存」的賀爾蒙，包含了糖分、脂肪與肌肉的儲存，也是調整血糖的關鍵。正常情況下，澱粉經消化分解後會形成葡萄糖進入血液，也就是血糖，當身體偵測到血糖升高的訊號時，便會刺激胰臟分泌胰島素至血液中，胰島素結合細胞膜表面的胰島素受體，開啟葡萄糖進入細胞的通道，故而降低血糖數



臺北慈濟醫院腎臟透析中心郭克林主任帶領團隊研究，實證純素食飲食及蛋奶素飲食，相較於葷食，能有效降低百分之三十二併發腎臟病的風險。攝影／盧義泓

值。胰島素阻抗是代謝症候群的症狀之一，也是糖尿病的前兆，因此飲食模式即是重要變因。

臺北慈院研究團隊因此引申出——「素食」可能是糖尿病患者發生慢性腎臟病的預防策略之一的研究目的，故而針對二〇〇五年九月五日至二〇一九年十二月三十一日在臺北慈濟醫院接

受健檢的糖尿病患者進行研究。所有受試者都完成了一份調查問卷，以評估他們的基本資料、病史、飲食模式和生活方式。飲食模式分為純素食、奶蛋素食或雜食，兩千七百九十七名受試者中，分別為兩百零七位純素食、九百四十一位蛋奶素食及一千六百四十九位雜食者，在結構方程式模型中，調整年齡和性別及其他因子的干擾後，與雜食組相比，素食和蛋奶素食組其危險對比值為0.68，也就是說，素食飲食的慢性腎臟病發生風險較低。

進一步分析糖尿病腎病變的危險因

子，包括：抽菸習慣、高收縮壓、高血脂質、長期血糖控制不良、高尿酸血症與高身體質量指數 (BMI)，而純素飲食與蛋奶素的飲食模式能夠降低高尿酸血症與高身體質量指數，進而降低慢性腎臟病發生風險。郭克林主任表示：「透過直接與間接的影響，純素食與蛋奶素食的糖尿病患者能降低百分之三十二併發慢性腎臟病的風險。」

郭克林主任建議，患有糖尿病的民眾應當遵從低碳水化合物飲食準則，若能以蔬食作為主要飲食模式，則更能有效預防糖尿病併發其他慢性疾病的風險。🌱

