

糖尿病的新研究

資料來源/Medical News Today
翻譯/金艷蓉

甜味劑影響代謝和胰島素水平

普通民衆一直認為在飲食中添加三氯蔗糖，也叫人工甜味劑，如Splenda®，不會對血糖產生影響。也許這樣的觀點需要改變了。一項來自華盛頓大學醫學院的研究報告認為，人工甜味劑一樣會對胰島素水平產生影響。這項研究有17名嚴重肥胖症的志願者參與，他們以往並沒有消耗人工甜味劑，以及也沒有被診斷為糖尿病。

負責此項研究的 M. Yanina Pepino 博士介紹，參與的志願者們在葡萄糖激發試驗前，被要求服下水和三氯蔗糖，人工甜味劑劑量和葡萄糖耐量試驗前服用的葡萄糖劑量相類似。研究人員想確定的是，人工甜味劑和葡萄糖的組合，對胰島素和血糖水平會有什麼樣的影響。參與研究的肥胖志願者，都認為人工甜味劑能夠幫助他們限制熱量的攝入。M. Yanina Pepino博士卻說，事實上，甜味劑不一定有助於熱量的限制。先前有項美國的研究顯示，進食人工甜味劑能使人發胖，因為實驗室的老鼠食用添加人工甜味劑的食量往往超過添加普通糖份的食量，反而攝入更多熱量。

參與志願者都會做兩次試驗，第一次喝水之後跟著進食葡萄糖，第二次喝添加人工甜味劑的飲品之後進食葡萄糖。研究顯示，喝了人工甜味劑之後的血糖處於一個高的水平，而且高於僅僅喝水並在進食葡萄糖之前的血糖水平。同時胰島素水平也升高了20%，如此看來，人工甜味劑和胰島素、血糖水平增高有關聯。研究者認為，胰島素升高反應，說明了一個人若調整胰島素水平高低來控制血糖，這顯然是有害的。因為如果不斷分泌胰島素，就很可能引發Ⅱ型糖尿病。

其實，人工甜味劑只是引發舌頭上的甜味反應，人們認為甜味劑僅僅是舌頭上的甜味反應，即使甜味劑不包含任何卡路里。當人們喝下甜味飲料後，腸道和胰腺會分泌激素作為回應，如胰島素。這一發現表明，即使人工甜味劑劑量很低，也可能影響新陳代謝，

人工甜味劑常常是小劑量使用，並不增加熱量的攝入。然而，人工甜味劑僅僅是舌頭上的甜味反應，而天然甜味劑如砂糖就和熱量有關。以往的研究存在局限，因為只是注意甜味劑本身的消耗。M. Yanina Pepino博士解釋說，人們很少僅僅消耗甜味劑本身，而是將它們添加到咖啡等飲料和食物中。三氯蔗糖不僅僅帶給您甜

味，但三氯蔗糖對肥胖人群的葡萄糖和胰島素的影響機制，還有待進一步研究。

設置個人治療目標， 可以減少糖尿病併發症的風險

Ⅱ型糖尿病患者，如果能夠量身定制治療方案的話，可以減少諸多嚴重併發症的風險，如已被發現高達20%的心臟病。這項最新研究成果來自丹麥的一個進行了超過20年的糖尿病研究項目。研究期間，共計745名全科醫生跟蹤1428名Ⅱ型糖尿病患者，其中一半的醫生被告知需要根據患者自身的特點制定治療方案，同時根據患者個人喜好來改變生活方式。該研究成果發表在最近的《Diabetologia》雜誌上，顯示那些接受個人護理以及從醫生那兒獲得持續反饋和跟進的患者，其糖尿病併發症顯著減少。



該項目的研究者認為，這樣一來，患者有機會體驗到更多來自自身努力的成果，比如改變飲食習慣、更多的運動鍛煉以及減輕體重，都會對他們的糖尿病治療產生積極作用。至少有三分之一的患者，在被診斷糖尿病六年之後，能夠依靠改變飲食來控制管理他們的血糖水平。研究者將那些更加願意努力改變自我的患者，放到那些設立個人治療目標和血糖、血壓以及膽固醇水平、體重等風險因素相結合的全科醫生開展的治療中。

從這項研究成果中，我們可以看到，糖尿病的治療離不開有效的自我管理，並且醫患雙方真誠合作溝通交流，都是控制血糖、減少併發症的關鍵因素。 ■