

肥胖與糖尿病

雞生蛋

還是蛋生雞？



內科部代謝內分泌科主治醫師／李弘元

陳大文是22歲的上班族，五專畢業後在電子公司找到一份工作，平時的生活除了上班之外，最喜歡做的事就是上網玩網路遊戲。從小，他就不喜歡運動，他最愛吃的東西是鹽酥雞與炸雞塊，最討厭吃的是青菜。在上網的時候，他習慣一邊喝著可樂，一邊吃著洋芋片，因此他從國小開始就很胖，現在的體重早已破百。在公司年度的健康體檢中，意外發現他的血糖與血脂肪偏高，因此來到臺大醫院代謝內分泌科的門診，檢查後確定罹患糖尿病與高血壓，並且有血脂異常。經過醫師的治療，配合營養師與衛教師的建議後，陳先生的血壓、血糖與血脂肪控制下來，然而體重不但沒有減少，反而增加了3公斤。到底是肥胖導致糖尿病，還是糖尿病導致肥胖呢？

近年來，肥胖的人越來越多，以往只會在中老年人發現的糖尿病、高血壓、高血脂等代謝疾病，現在也常在三、四十歲的人身上發生。這是由於現代人工作壓力大，沒有多餘的時間與心思好好照顧自己的健康，下班回家往往就只能坐在沙發上看電視，很少人有規律運動的習慣，而沒有運動的習慣，體力就越差，體力越差就越不想動。另一方面，由於工作上的忙碌，與工作時間的拉長，外食的機會很高。而許多餐廳往往為了好吃而犧牲了健康上的考量，食物料理得非常油膩，並且以油炸的食物為主，

並往往在餐後附上一杯甜的飲料，這些高熱量的食物都會導致肥胖。此外，肥胖的問題也有年輕化的趨勢。據統計，台灣的青少年有1/3~1/4體重過重，這會導致高血壓，糖尿病，高血脂等代謝疾病更早發生。這個問題如果不加以注意，在他們成年後到中年的這段時間，可能會因為腦中風、失明、心臟病、腎臟病等問題而失去工作能力。由於此時正是家庭最需要他們的時候，發生這些疾病會導致另一半的負擔加重，並且影響到下一代的生活。

肥胖為什麼會導致糖尿病呢？當我們吃



過東西後，消化食物所產生的能量可提供身體代謝與活動所需，多餘的能量就會以脂肪的形式儲存在脂肪細胞中，脂肪細胞可說是身體的能量倉庫。在以前，食物不易取得，所以大部分人脂肪的堆積不會超過身體脂肪細胞的容量上限。此外，以前的交通不比現代方便，加上活動的空間大，所儲存的脂肪很快會在勞動與活動中消耗掉，因此，以前的人很少有肥胖與糖尿病的問題。然而在現代社會中，由於食物的取得非常容易，加上許多人喜歡吃油炸的食物、喝含糖的飲料，這些高熱量的食物都會導致能量的過剩，而現代人的工作與休閒習慣，又比以往消耗的能量更少，這些多餘的能量，很快就會塞滿我們的脂肪細胞。多出來的脂肪沒有倉庫可以堆，就會到處跑，如果堆積在胰臟就會造成讓控制血糖的胰島素分泌異常，堆積在肌肉就會造成胰島素的作用不好，血糖降不下來，這些因素就會導致糖尿病的發生。此外，如果多餘的脂肪是堆積在肝臟，還會造成脂肪肝的問題。

相對的，當糖尿病人使用藥物把血糖控制下來時，往往會有體重上升的現象，這又是為什麼呢？當人體血糖高時，過高的血糖會由尿液中排出，導致能量的浪費，然而因為糖分都在血液中，並沒有送到細胞內使用，這會使身體的能量不足，所以糖尿病人往往食量會增加，但是在此同時，體重不但沒有增加，卻會減輕。當醫師使用藥物把血糖控制下來時，糖分不會由尿液排出，而會進到細胞內供身體利用，如果這時糖尿病人的食量沒有減少時，是很容易變胖的。

針對肥胖與糖尿病這個雞生蛋還是蛋生雞的問題，我們建議，如果您沒有糖尿病，應該減少油炸食物與甜食的攝取，配合規律的運動，以保持體重不會過重，這樣可以減少糖尿病的機會。如果您有糖尿病，在治療過程中，要減少油炸與高糖分食物的攝取，並配合適當的運動，這樣體重才不會增加喔。

註：文中的案例為假名。