

# 男女 也有別的 預防重點 的糖尿病

Evergreen Health Medical Center  
營養師 / 孫志銘

每個人本來就是獨立不同的個體，早在好幾年前糖尿病的營養治療便強調「個別化」的重要性！而對於糖尿病的預防也許大方向會是一樣的，但是若談到不同危險因子對於不同性別之間的差別，可能就要參考一下這篇在中國大陸所做的研究了！

男女生不管在身體構造或是生理反應本來就有著很大的差別，所以即便研究在相同的環境或是相同的因子控制之下，結果出現男女生之間的差異也都是很正常的！而這篇追蹤了10年的研究很有趣地發現了，不同的危險因子在男女生之間，對於預防糖尿病前期進展到糖尿病階段有著不同的重要性：對於男生而言，活動量是較為重要的因子；對於女生而言，反而腰圍對於從糖尿病前期進展成為糖尿病所占的重要性較高！

意思當然不是說，腰圍對於男性不重要或是活動量對於女性不重要！而是因為不同性別的關係，增加活動量來預防糖尿病對於男性而言來的比女性重要；而減少腰圍來預防糖尿病對於女性而言來的比男性重要！其實腰圍跟活動量本來就是相輔相成的，對於糖尿病前期或是糖尿病高危險群而言，若能同時控制這兩個因子，相信距離糖尿病就會越來越遠了！

#### 參考文獻：

Xiaomin Song, Miaoyan Qiu, Xuan'e Zhang, Haiyan Wang, Wenxin Tong, Liping Ju, Lei Gu, Siming Sun, Hongli Zhang, Weiqing Wang, Jingyan Tian.

Gender-related affecting factors of prediabetes on its 10-year outcome.

BMJ Open Diab Res Care 2016;4:e000169

doi:10.1136/bmjdr-2015-000169

