

糖尿病患者更要注意高鈉的食物～ 中風？心臟病？腎臟病？

營養師／林妤倩

在2014年的研究指出，30%的糖尿病患者且合併有心血管疾病的患者，高血壓會增加中風、心臟病發作和心臟衰竭的發生率，進而提高死亡率的風險。英國國家衛生醫學研究委員會（National Health and Medical Research Council, NHMRC）說明一般人的鈉攝取上限（UL）為每天2300mg（6g 鹽 /天）；而每天減少鈉的攝取量100毫克可讓收縮壓（SBP）下降約6 mmHg。研究中有提到每日攝取的鈉含量有80%以上來自加工食品，而男性攝取量又高於女性（ $2907 \pm 371\text{mg}$ /天，分別為 $1962 \pm 63\text{mg}$ /天， $p < 0.001$ ），且食物中又以培根、披薩、白吐司和起士為大家所知道，都屬於高鈉的食物。

研究中大部份的糖尿病參與者都知道吃太多鹽是不健康的，而且會提高血壓。不過結果卻顯示不論是第一型或第二型的糖尿病患者，有超過一半以上的病患表示他們其實是不關心自己在飲食中攝取了多少的鹽。研究中更提到一個重要的訊息，若透過營養標示來協助正確辨識所謂的低鈉食品，則有助於減少每日鈉的攝取量【1】。

在2017年則也有學者針對台灣南區209位糖尿病患者常在選用的12種早餐食品（起士片、火腿片、新鮮蕃茄片、肉鬆、地瓜稀飯、豆腐乳、黑胡椒粉、豆腐、大腸麵線、煎蛋、蕃茄醬、有調味之新鮮豬肉片）中進行對高鈉食物認識之現況做分析，病患平均年齡 57.52 ± 11.9 歲，於門診接受營養師訪談並辨識何者為高鈉食物。結果發現只有一位患者能夠完全辨識出高鈉的食物（起士片、火腿片、肉鬆、豆腐乳、大腸麵線、蕃茄醬）。

台灣衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉攝取量2400毫克（即鹽6公克）；根據 2008 年英國食品標準局（FSA）定義：每 100 克食品含 600 毫克或以上的鈉，屬於「高鹽」食物；每 100 克食品含 100 毫克以下的鈉屬「少鹽」食物。在 1993-1996年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，台灣男、女性每日鈉攝取量分別為3821毫克及3569毫克，都高於國人鈉攝取之建議量。因此不論國內外針對糖尿病患者對高鈉食物了解的研究中，都提出其實患者對高鈉食物的認識都還需要再做加強，尤其是針對培根、火腿、起士等加工食品，除了要注意媒體廣告的影響而產生迷思外，也要能夠注意食品上的營養標示，來幫助自己選擇低鈉的食物【2】。

◎食品中與各類調味品之換算

1茶匙食鹽=6公克食鹽
(2400毫克鈉)

=2又2/5湯匙醬油
=6茶匙味精
=6茶匙烏醋
=15茶匙蕃茄醬

1公克鹽(400毫克鈉)

=6毫升醬油(1又1/5茶匙醬油)
=3公克味精(1茶匙味精)
=5毫升烏醋(1茶匙烏醋)
=12毫升蕃茄醬(2又1/2茶匙蕃茄醬)

◎食物6大類中高鈉的食物

類別	食物
奶 類	乳 酪
蛋豆魚肉類	1.醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2.罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3.速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1.甜鹹餅乾、奶酥等。 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油 脂 類	奶油、瑪琪琳等。
蔬 菜 類	1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。

參考資料：

- 1.Kristy L., Kristina S., Peter M., Jennifer B,. (2014). Attitudes and beliefs of health risks associated with sodium intake in diabetes. Appetite.83, 97-103.
- 2.衛生福利部國民健康署。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1129&pid=2003>。