

1 天 1 杯全糖手搖飲讓 22 歲壯男險洗腎，雙和醫院腎臟科提醒民眾注意飲食習慣

2024-07-15

22 歲的陳先生體格相當壯碩，身高 180 公分，體重超過 120 公斤，近期體重卻開始莫名下降，4 個月掉了 20 公斤，原以為是瘦身有成，但伴隨著出現泡泡尿（蛋白尿）、工作容易疲倦等狀況，家人有所警覺，便帶他前往雙和醫院腎臟內科檢查，結果顯示空腹血糖 250mg/dL、糖化血色素（HbA1c）達 9%，確診糖尿病，且伴隨著第三期慢性腎臟病與腎衰竭，腎功能只剩下正常人的 3~4 成。



【上圖：雙和醫院副院長吳美儀醫師】

雙和醫院副院長吳美儀醫師表示，陳先生因在速食店工作的關係，飲食相當不均衡，蔬菜量嚴重不足，且因工作相當忙碌，閒暇之餘便會來杯手搖飲紓壓，常常 1 天就喝 1、2 杯手搖飲，也沒有運動習慣，所以才導致憾事發生。除開立血糖控制相關藥物外，也安排衛教師、營養師介入給予衛教指導，並叮囑得改善生活及飲食習慣，控制血糖、血壓，積極配合治療才能延緩腎功能下降。

吳美儀醫師提醒，手搖飲可以說是臺灣人生活中的小確幸，珍珠奶茶更是風靡全球、引以為傲的「臺灣之光」，但這些飲品大多是使用人工合成的高果糖糖漿，會造成三高、脂肪肝及痛風等慢性病，也會導致孩童及青少年的心臟病風險升高。根據調查，臺灣 40 歲以下的年輕族群，每天喝 1 杯含糖飲料的比率接近 25%。長期追蹤這群人，發現含糖飲料量與心血管疾病死亡風險有很強的連結。另外，也有致癌的風險，如胰臟癌等，臨床研究推測，近年來 40 歲以下年輕人胰臟癌增加，可能與含糖飲料的盛行有關。

1 杯 700 毫升的全糖珍珠奶茶，其含糖量約 62 公克，已超過食藥署建議每日添加糖應低於 50 公克的上限；而 2024 年 2 月哈佛公衛學院的研究指出，每天 1 杯以上的含糖飲料，就算每週運動量超過 150 分鐘，都無法抵銷其帶來心血管疾病風險。另外，雙和醫院腎臟內科的研究也發現，1 天 1 杯含糖飲料量大幅提升罹患腎臟病的風險，亦可能造成糖癮、肥胖等問題，最新調查顯示，國人肥胖及過重率已達 50.3%，民眾千萬不能輕忽。



【上圖：生活中的小確幸手搖飲，也可能造成三高、脂肪肝及痛風等慢性病】

值得注意的是，由於缺乏立即發生的危險，年輕朋友對於多數慢性病警覺性與病識感較為薄弱，也發現喜好喝手搖飲或含糖飲料的朋友通常也伴隨著其他不良的生活習慣，像是缺乏運動、蔬菜攝取少而肉類攝取多，以及喜好油炸品及泡麵等高熱量食物，因此「1 天 1 杯手搖飲」其實只是長期不良生活習慣的冰山一角。吳美儀醫師呼籲，別因口腹之慾，或為了享受短暫的「小確幸」而造成終身遺憾，擁有健康的體魄才是掌握幸福人生的關鍵，養成良好的生活習慣刻不容緩。