

我如何逆轉糖尿病？化不可能為可能

林文寶教授 國立高雄師範大學事業經營系

緣起

三年半前，我的父親因長期糖尿病，在 83 歲那年突然出現黃疸，經診斷為胰臟癌末期。這個消息對我來說如同晴天霹靂。他其實自 60 歲起便服藥控制並定期回診，但最終仍走到這一步。

父親住院後，主治醫師直接跟我說，因為年紀大開刀有風險，而且腫瘤的部位也不易開刀，最多只剩一個月的壽命，叫我要有心理準備。A 醫院建議轉診至 B 醫院附設的安寧病房，採取減輕病痛不積極治療的方式處理。

另外一個親屬是小舅子，也是糖尿病轉為胰臟癌末期，因為 50 來歲較年輕，以及腫瘤的位置可以開刀，麻醉科醫生在手術前會做身體評估，詢問他有沒有糖尿病，但他不自知(早有糖尿病症狀出現，仍不自知)這是一般人忽略而且漠視的地方。其實出現三多症狀(吃多、喝多、尿多，通常是糖尿病已進入發展期的階段已無法逆轉了)。岳母除了積極尋找名醫看有沒有辦法挽救，二方面問神明，希望神明能幫忙並給予指示。經過手術後也只撐了 3 個月的生命，仍然撒手人寰。

有鑑於上述原因，一方面我極可能有糖尿病遺傳基因，而且親屬也因糖尿病轉為胰臟癌，雖然不一定絕對，不過跟遺傳基因及其機率高低有關。我在兩年前，因為體重過重，身體出現很多症狀：中度脂肪肝、氣喘、常感冒、咳嗽、椎間盤突出，經常感覺很疲憊可以昏睡超過一天。雖然上述症狀的消失，不盡然與糖尿病有直接的關係，不過現在上述症狀都消失了。

註：所謂逆轉是連血糖藥都不用吃(此為個人案例，並非所有患者皆適用，仍需在醫師專業指導下進行)


開始轉變的過程

有鑑於上述兩位親屬的病逝，我毅然決然認為不能再這樣下去，除了下決心轉變更要快速付諸行動。

(一)轉變初期

先改變不良的生活習慣：每天半夜 2、3 點睡覺調整為最遲 12 點前睡覺，另外改變吃消夜的習慣；以上都是造成體重上升及脂肪堆積的原因。食量縮減，剛開始很痛苦，但是毅力支持我繼續走下去。克服飢餓的方法，不外乎少量多餐或以熱量低，易飽足感的食物代替之(蒟蒻、燕麥、優格等食物)。

我身高 168cm，2024 年 7 月體重高達 78 公斤，BMI 以及體脂肪都超



標，糖化血色素超過7，已開始服糖尿病的藥，透過體重從最高78公斤經9個月(至2025年4月)的節食與運動，降為64公斤。糖化血色素降為5.8，主治醫師本來從減藥量到堅持認為還是要吃一顆藥(理由是保護腎臟)。不過離標準值5.6已不遠了，我決定開始自己下廚準備午餐便當(以前我是君子遠庖廚)，以水煮綠色蔬菜與雞肉、魚類為主再搭配甜度較低的水果(甜度高的西瓜、木瓜、荔枝、釋迦等水果完全不吃)。

個人認為減重成功及逆轉糖尿病主要的關鍵在於：1. 願意改變，身體力行 2. 心中信條：不想成為胰臟癌的第三位家人，也不願成為家人的負擔，有一句俗語：久病床前無孝子，我是謹記在心

(二) 轉變中後期

或許大家會問，第一個問題：除了挨餓，難道沒有其他方法？坊間當然有好多快速但是容易復胖的減重方法，譬如：斷食療法、吃特效藥、中藥埋針法，我認為以上方法雖然短期有效，但是如果不用正規有效又持久的方式：飲食控制+運動，效果仍然會大打折扣。

在我減重的過程中，確實有遇到瓶頸期，也就是體重停滯降不下來，因為人體像一部機器，也會鬧彘扭啦，我的應對方式就是只微量降低食量與熱量。到目前2025年7月15日期為止，體重剩下61.9公斤，也就是一年來共減重：16公斤，目前BMI：22，全部都在標準值範圍內、體脂率：11.4%、糖化血色素：5.4(全部都在標準值範圍內)，主治醫

師說可以完全不用吃藥了。這樣的成果並非偶然，近年來已有不少研究指出，透過積極的生活方式介入，部分第2型糖尿病患者確實有機會達到緩解(remission)，甚至停藥。例如，知名的DiRECT

(Diabetes Remission Clinical Trial) 試驗便顯示，透過嚴格的體重管理，有相當比例的患者能夠逆轉糖尿病。然而，這並不代表所有患者都能達到相同效果，個人的體質、病程與生活習慣等因素都會影響結果，因此在進行任何飲食或運動計畫前，務必諮詢主治醫師的專業意見。

另外有人會認為減去脂肪也會流失蛋白質，會有肌少症發生的可能性。我是透過增加攝取蛋白質，譬如：多吃原型豆類製品、雞肉與魚肉等等，來提升身體蛋白質的量與比例。

減重成功以及逆轉糖尿病的關鍵因素

個人認為可以逆轉糖尿病來自下列因素：

第一：恆心與毅力(願意改變就是起頭的第一步)

第二：個人經驗中，我將心力放在70%的節食與30%的持續有氧運動，但此比例僅為自我經驗，並非標準建議。

第三：很重要，要吃對食物，因為很重要，再講一遍：要吃對食物。所謂吃對食物就是儘量吃原型食物，少吃加工食品，當然偶爾「放縱」一下也沒關係，不然太緊繃，容易半途而廢。

第四：我到現在依然堅持每天早上起床量體重、血壓、空腹血糖值（其實不用每天量血糖）以及購買測量人體各種數值的體脂器，嚴格監控每天的身體狀況）。在此要特別強調，雖飲食控制與運動是我的主要策略，但這一切都是主治醫師的監測下進行。定期的回診與檢查，才能確保血糖與各項生理數值穩定，並即時調整治療方案。自行斷藥或僅依賴飲食控制而忽略醫療專業，是相當危險的。

第五：每天慢跑或快走至少 50 分鐘，增強身體血液循環與新陳代謝，其實有氧運動就是減糖與減壓）。

第六：為了增加肌力，每天早晚各伏地挺身三十下、舉啞鈴 40 下、深蹲以及翹腳跟 30 下，現在已經從文弱書生轉變為肌肉男）。

結語

皇天不負苦心人，終於戰勝糖尿病。怕的不是糖尿病本身，而是它伴隨而來諸多的併發症，譬如：傷口不易癒合、傷害眼睛神經、甚至洗腎、腎衰竭。順便一提我每天必吃的食材如下：奇異果、適量堅果、藍莓、適量保健品（譬如：魚油、葉黃素）、地瓜葉或其他綠色蔬菜、其他水果適量。另外只喝水、氣泡水、無糖豆漿與無糖綠茶，拒絕一切有糖的飲料）。

糖尿病有沒有可能復發？當然有可能，不過只要持之以恆，不要太放縱口腹之慾，應該不會復發。雖然有人說生病是機率的問題，我就是盡最大努力，降低得病機率。當做

任何改變都是起頭難，只要相信自己，一定能夠改變願減重者都能心想事成，也期望糖尿病罹患率能降低。

以上是個人努力的心路歷程，提供讀者參考，若有願意交流溝通，歡迎與我聯繫交流。

自問自答

Q1：這樣人生還有意思嗎？

Ans：我是有追求的目標：逆轉糖尿病，其實一切習慣就好了。譬如：使用安卓系統的手機消費者，剛開始一定認為蘋果手機不好用，反之亦然。

Q2：如何堅持，難道不會半途而廢？

Ans：這個跟人格特質有關，對健康目標追求的固執與堅持是非常重要的，另外建議可以帶智慧手錶或手環（會提醒你唷）。

Q3：你強調吃對食物很重要，哪一些食物要儘量避免？

Ans：加工食品、炸物類、高糖高鹽類（譬如：罐頭、醃製品及泡麵）。

Q4：你認同「好吃的東西不健康、健康的東西不好吃」的論調？

Ans：原則上認同，不過可以以週為單位，選擇一次或兩次吃口感好吃的食物，這僅是個人看法，並無醫學根據。

Q5：糖尿病真的可以逆轉嗎？

Ans：要視你是在糖尿病第幾期而定，如果是在第一期，我認為願意改變飲食習慣、吃對食物以及適度的有氧運動，絕對可以逆轉，完全不用再吃藥。但這仍需在醫師的專業指導與監測下進行，切勿自行停藥。

參考資料

1. Lean, M. E., Leslie, W. S., Barnes, A. C., Brosnahan, N., Thom, G., McCombie, L., ... & Taylor, R. (2018). Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *The Lancet*, 391(10120), 541-551.
2. Diabetes Prevention Program Research Group. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England journal of medicine*, 346(6), 393-403.
3. 中華民國糖尿病學會. (2022). 2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引. 中華民國糖尿病學會.

