



↑减肥前，杨潮宗的体重一度高达92公斤。(受访者提供)

一糖尿病患者杨潮宗：使用nBuddy Diabetes手机应用改变了我的生活方式。(受访者提供)

利用nBuddy Diabetes应用 双管齐下控制糖尿病

患有“三高”的70岁培训师，利用国大医院手机应用nBuddy Diabetes，按照指示在饮食和生活方式上做出改变，通过健康饮食和运动，双管齐下，一年内成功减重约16公斤，还把糖尿病控制下来。

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg
受访者提供照片

本地超过64万人患上糖尿病。调查显示，肥胖会提高第二型糖尿病的风险高达80%至85%。所以，肥胖不是福！70岁培训师通过手机应用，不但在一年内成功减重约16公斤，糖尿病也受到良好控制。

杨潮宗患有糖尿病12年，先是高血压患者，进而是高血脂。他说，关键因素是肥胖和没有管好自己的食欲，认为饮食选择是自己应享的主权，令他的体重一度高至92公斤。

他与国大医院营养师林淑玲博士一同接受《联合早报》访问时说：“我是直到

“其实，改变饮食是懂得选择健康食物，不是约束，我还是可以吃想吃的食物，只要控制分量，而且不是天天吃不健康食物就好。想吃汉堡包，就查看是否有健康的选择，同样可以满足食瘾。”

——糖尿病患者
杨潮宗

五六年前，才接受自己患有糖尿病的事实。”

他解释，一来，是觉得自己没有出现明显的症状，觉得按时服药和复诊，病情在受控制的范围内。再者，东方人也排斥接受自己身体“生病”了的事，更何况自己爱好美食。

他说，家族没有糖尿病病例，即使体重飙至92公斤，他也不觉得有何不妥，甚至笑称：“以前会觉得胖是发福，是福气。”

三个月后见成效

直到2018年8月4日首次接触国大医院首席营养师林淑玲博士参与研发的手机应用“Nutritionist Buddy Diabetes”（简称nBuddy Diabetes），杨潮宗才认真按照指示在饮食和生活方式上做出改变，通过健康饮食和运动，双管齐下让自己在一年内成功减重14至16公斤体重。

他说：“医生告诉我，如果没有管好自己的病情，加上出现的尿蛋白症状，可能演变成不可逆转的洗胃地步。”

他坦言，到上海时必吃红烧肉，本地国民美食如炒沙、炒粿条、包类、豆类等更是他的最爱。芝士蛋糕，也叫他“难以抗拒”。

他说，刚开始使用国大医院的“nBuddy Diabetes”手机应用时，几乎每道食物都超出健康准则，三个月后，逐渐看到体重和血糖值下降的效果。半年内，就成功减重6至8公斤体重，糖化血红蛋白（HbA1c）也从10%（一般人的正常水平介于5%至6%），在首三个月内就降至6%（糖尿病患者须把指数控制在低

于7%），药量也减轻了，现在每早只须服食一种糖尿病药物，高血压药物也降至半颗。

盯紧饮食不让体重反弹

杨潮宗开心地说，疫情之前，他的体重是72公斤，疫情爆发至今，因为外出活动减少，多吃烹饪好手老婆的爱心餐，令他的体重微升至75公斤。不过，他会密切注意自己的体重，不让体重有机可乘反弹。

他说：“三年来，每早我都会到户外快走30分钟，饮食方面也不吃油炸，坚持少盐、少糖和少油，以前我爱吃肥猪肉，现在少吃，也不贪多，偶尔吃一点会选择瘦肉较多的部分，多吃蒸和烤鱼。以前每周吃一次叻沙，现在三个月都未尝一口。”

不过，如果对某食物有食



国大医院首席营养师林淑玲博士：这手机应用会给你较健康的饮食选择，如以糙米取代白饭。(受访者提供)

瘾，他会满足食欲浅尝一两口就好，不会一次过大量进食。即使面对他无法抗拒的芝士蛋糕，他也只浅尝一口。

他说：“现在我以糙米为主，选择优质的蛋白质，如鱼肉和去皮的鸡肉，水果方面也会选择低糖水果，管好血糖值。每餐的分量也减半。”

他说，健康饮食不是要你什么都不吃，而是懂得做出明智的选择。

体重减轻后，他发现自己轻盈了许多，上下楼梯膝盖关节也不痛了。整个人比以前更具活力，腰围也小了4英寸，现在是34英寸。

“对我来说，这些显著的变化对我是一种推动力。”

他的身高是173公分，理想的体重是69公斤，不过，他不追求快速减肥，宁愿持续维持健康的饮食和生活方式。

他说：“这个App（手机应用）改变了我的生活方式。其实，改变饮食是懂得选择健康食物，不是约束，我还是可以吃想吃的食物，只要控制分量，而且不是天天吃不健康食物就好。想吃汉堡包，就查看是否有健康的选择，同样可以满足食瘾。”

他举例，偶尔还是会喝点啤酒，视之为人生的乐趣。农历新年，他也选购无糖饮料和低糖的肉干等，即使出席婚宴和聚餐，也不会多吃。

他形容，这个手机应用，有如身边出现可信赖的伙伴，时时提醒和督促他慎选食物和运动。

“我现在是‘毕业’了，不在这个‘营养伙伴’临床试验计划内，不过，偶尔我还是会输入食物，让这个手机应用给我健康的选择提示。”

杨潮宗已经完成两剂疫苗接种，上周五接种追加剂，他说：“很庆幸国大医院推出这个计划

项目，我很乐意跟大家分享自己如何从中获益。”

林淑玲2017年10月至去年3月，利用三年时间推行“营养伙伴”（nBuddy Diabetes）计划，临床试验显示，在204名参与者中发现，饮食和生活方式的改变有助降低糖尿病患者的血糖值和重量，减少了糖尿病并发症的风险。

在医疗行业27年，她说，最心痛是看到很多第二型糖尿病患者出现如肾衰竭、视网膜病变（retinopathy）和截肢等并发症。虽然通过健康饮食和生活方式，可以延缓病情恶化，但却无法逆转。

与此同时，她也发现，很多病人从一开始采取健康的饮食和生活方式后，能很好地控制病情，甚至超过40年后仍无损害器官，促使她参与研发这个nBuddy Diabetes应用。

若不改变饮食习惯
药量将与日俱增

林淑玲说：“很多第二型糖尿病患者认为只要按时服药，就万无一失，但这是迷思。不改变饮食、控制病情，药量只会与日俱增，最终甚至引发并发症。”

因此，她建议糖尿病患者避开精致和高糖饮食，并确保从蔬菜、豆类和全谷物中摄取足够的食物纤维，以全谷类代替单糖碳水化合物，如用糙米取代白米饭，用全麦面包取代白面包，摄取足够的蛋白质，减少饱和脂肪的摄取，以及有规律的运动。

运动方面，林淑玲建议一周做150分钟的带氧运动，可选择自己喜欢的运动，如快步走、慢跑、游泳和太极拳等，甚至是将30分钟的运动量分成一天两或三个不同时段进行。

“饮食方面，这个手机应用会给你较健康的饮食选择，如以糙米取代白饭，如果光顾的摊位无糙米饭可选择，应降低白饭的摄取，增加蔬菜量。”

据保健促进局的健康餐盘模式指导原则，盘中一半面积应是蔬菜，四分之一是蛋白质食物，碳水化合物则占另外的四分之一。分量控制至关重要。

相较于其他手机应用，林淑玲说，nBuddy Diabetes应用的三大特点是为患者计算卡路里、碳水化合物和糖分的摄取，如果发现摄取过量会提醒患者；设立可达到的目标包括体重和血糖管理，以及督促患者保持一定的活动量，包括有规律的运动。

她说，全新的生活方式和良好的饮食行为是可以培养的，并限制每周摄取较不健康食物不超过两次。

年轻人应做糖尿病风险评估

林淑玲提醒，一些第二型糖尿病患者会出现尿频、口渴和疲劳等症状，但多数患者并没有觉察有血糖值超标的问题，因此，建议超过40岁者定期做健康体检。40岁以下的年轻人，则可以在线上做糖尿病风险评估。

她说：“超重或肥胖也会提高心脏病、肾脏病、中风和关节问题等风险，降低生活品质。”