

糖尿病的饮食营养

刘艳春

(95285 部队)

随着生活水平的提高,我国糖尿病患病率处于持续上升态势,目前患病人数约 1.2 亿,中国已成为全球糖尿病患病人数最多的国家,糖尿病成为现代社会的主要“健康杀手”之一。糖尿病是由遗传和环境的相互作用,引起胰岛素分泌绝对或相对不足,引起糖类、脂肪、蛋白质、水和电解质等一系列代谢紊乱的综合征,临床以慢性高血糖为主要特征。糖尿病的病因尚不明确,主要危险因素有家族遗传、肥胖、运动不足、营养不良、年龄增长、压力过大以及不良的生活方式等。根据不同病因,糖尿病可分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠期糖尿病和其他类型糖尿病。大多数早期糖尿病的典型临床表现为多饮、多食、多尿、消瘦、乏力等,如果得不到及时治疗 and 有效控制血糖,随着病情的发展,患者可能会出现心血管疾病、视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病足、糖尿病肾病等并发症,严重者可导致失明、截肢,失去自理能力,生活质量明显下降。

早期糖尿病的典型临床表现



糖尿病导致的并发症



根据目前糖尿病的治疗经验,无论何种类型的糖尿病,都要通过饮食、运动、药物、自我监测与教育等“五架马车”的有效配合进行治疗,其中饮食治疗是控制血糖最基本和最有效的改善措施之一。科学的膳食搭配和合理的饮食习惯才能更好地控制体重、血糖、血压、血脂等,可以起到延缓和预防慢性并发症的发生;同时加上规范的药物治疗和合理的运动对缓解糖尿病患者的病情和有效提高患者的生活质量具有明显的改善作用。那么,在日常生活中,我们该如何做好预防和治疗的饮食管理呢?

一、合理控制总能量,预防肥胖。每日总能量供给是以标准体重来计算,标准体重(kg)=身高(cm)-105。对于体重正常的糖尿病患者,能量摄入以维持或略低于理想体重为宜;肥胖者应减少能量摄入,使体重下降至理想体重 5%左右;消瘦者为适应生理需要可适当增加体重,能量摄入量可适当增加 10%~20%。根据患者

的体型和理想体重,可计算每日能量供

给量。做到膳食结构合理,营养全面,需要三大产能营养素比例恰当:碳水化合物 45%~60% 脂肪 20%~30% 蛋白质 15%~20%。

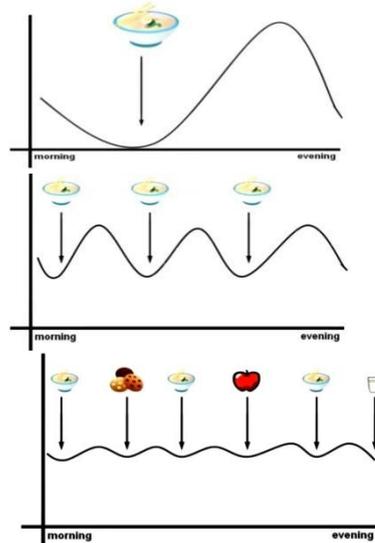
成年糖尿病病人每日能量供给量(kcal/kg)

体型	卧床	轻体力活动	中体力活动	重体力活动
消瘦	25-30	35	40	45-50
正常	20-25	30	35	40
肥胖	15	20-25	30	35

二、主食粗细搭配,少吃精白米面。多选择粗杂粮、杂豆和薯类作为主食,如燕麦、荞麦、藜麦、糙米、玉米、绿豆、红豆、红薯、山药、芋头、土豆等,可以起到蛋白质互补的作用。研究发现,每天摄入全谷物的人(每天 48~80 克)与很少吃全谷物的人相比,2 型糖尿病发病的风险可降低 26%。



三、少食多餐,有效控制血糖平稳。糖尿病患者控制血糖平稳,不让血糖大幅度波动是治疗的关键,少量多餐、按时定量吃饭可以帮助糖尿病患者有效降低餐后血糖上升的幅度,最大程度、较长时间地将血糖的波动维持在正常水平范围内。每一餐进食量越大,就越容易加重胰腺负担,导致胰岛功能提前耗竭。



四、尽量选择食物血糖生成指数(GI)和食物血糖负荷指数(GL)低的食物。通常把葡萄糖的血糖指数规定为 100。高 GI 食物:GI 值 > 70 中 GI 食物:55 < GI 值 < 70 低 GI 食物:GI 值 < 55。GI 值高的食物进入肠道后,让人体血糖水平迅速升高,刺激胰岛素分泌,促进脂肪的合成,食物中葡萄糖释放迅速,血糖水平波动幅度大,人体很快就会感到饥饿,所以选择食物尽量避免高 GI 食物。GL=GI*碳水化合物含量(克)/100,通常认为:GL≥20 为高血糖负荷食物,对血糖影响很大;10≤GL<20 为中血糖负荷食物,对血糖影响不大;

GL < 10 为低血糖负荷食物,对血糖影响很小。下表是一些常

见食物血糖生成指数和血糖负

荷指数供大家分享。

常见食物血糖生成指数及血糖负荷指数表

食物名称	血糖生成指数 (GI)	食物血糖负荷指数 (GL)	食物名称	血糖生成指数 (GI)	食物血糖负荷指数 (GL)	食物名称	血糖生成指数 (GI)	食物血糖负荷指数 (GL)
葡萄糖	100	100	大麦粉	66	-	西瓜	74	4
白面包	106	10	酸奶	48	3	葡萄干	64	28
馒头	88	41	牛奶	28	3	香蕉	52	12
大米饭	83	21	南瓜	75	4	猕猴桃	52	8
面条(小麦粉)	82	51	豆腐	50	1	葡萄	43	9
烙饼	80	41	扁豆	38	5	柑橘	43	5
油条	75	51	四季豆	27	-	苹果	36	5
面包(全麦粉)	69	9	绿豆	27	-	梨	36	4
甜玉米	55	55	大豆(煮)	18	-	草莓	29	2
小米饭	71	-	花生	14	2	桃子	28	3
玉米糝粥	52	-	胡萝卜	71	-	柚子	25	2
荞麦面粉	59	-	芹菜	< 15	-	樱桃	22	2

五、摄入适量的优质蛋白质。每天摄入适量奶类、豆类、鱼虾、禽肉、蛋、瘦肉，因蛋白质的消化吸收相对较慢，有助于降低餐后血糖的升糖速度，增强饱腹感。

六、多吃蔬菜水果。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物，有利于身体健康。保证膳食纤维 20-35g/天，丰富的膳食纤维有助于延缓血糖的消化吸收，维持血糖稳定，减轻胰岛素的压力。

七、饮食要低盐、低脂、低糖，清淡饮食有利于降低胰岛细胞负担。建议每天盐的摄入量小于 5 克，糖的摄入量每天控制在 25 克内，油的摄入量为 25-30 克/天。日常生活中，少吃油，吃好油，可优先选用亚麻籽油、紫苏油、橄榄油、山茶油、菜籽油，尽量减少反式脂肪酸的摄入，如蛋糕、饼干、冰淇淋等食品。还应注意限制饮食中胆固醇含量高的食物的摄入，高胆固醇食物主要有动物的内脏、皮、脑、蛋黄等。动脉粥样硬化等心血管并发症患者，每日胆固醇的摄入量应限制在 300 毫克以内。

八、糖尿病需终身饮食治疗。糖尿病饮食是一种需要计算能量和称重量的饮食，其中“食物交换份”的方法可以快速、简便地制定食谱，食物交换份将食物分成六大类（所有食物均指可食部分），即谷薯类、蔬菜类、水果类、鱼肉蛋类、豆类和乳类、油脂类。每个食物交换份约为 90kcal。交换原则为同类食物之间可以互换，不同类食物之间不能互换。

九、多运动，避免中心型肥胖。肥胖是糖尿病的高危因素之一，合理运动不仅可以保持健康体重，还可以提高代谢率，增强胰岛素受体的敏感性，改善内分泌系统的调节，降低血糖、血压和血脂水平。大量数据表明，每天进行 30 分钟的运动，尤其是有氧运动和抗阻运动，可以有效降低 2 型糖尿病的发病风险。

十、作息规律，保证充足的睡眠时间。按时睡觉，保证充足的睡眠时间，对健康非常重要，长期熬夜、睡眠不足或低质量睡眠会打乱人体内分泌平衡，增加 2 型糖尿病的患病风险。

总之，得了糖尿病并不可怕，只要坚持做好饮食管理，就一定能收到明显的改善效果。2022 年 4 月 26 日，中国营养学会发布了最新的《中国居民膳食指南》，该指南以营养科学为基础，充分考虑我国营养和社会经济发展现状，提出了符合我国居民营养与健康状况和基本需求的膳食指导建议，并结合中国居民膳食的实际情况，制定了中国居民平衡膳食宝塔，用通俗易懂的图形化告诉中国居民该怎么吃？吃什么？吃多少？《中国居民膳食指南》和平衡膳食宝塔是中国居民的饮食宝典、健康福音，只要我们每个人都重视

饮食健康，严格遵循膳食指南和宝塔规则，我们终将摆脱糖尿病的困扰。让我们共同努力，做健康中国人，远离“小糖人”。

