



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心
主治医师 焦阳

血糖不稳定 怎样调理?

医生建议饮食注意这5点

□本报记者 陈曦

俗话说：“民以食为天”，对于糖尿病患者而言，血糖不稳定怎样调理这类问题是比较棘手但又不容忽视的。首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心主治医师焦阳提醒，如果营养摄入不当，很容易引起血糖波动加重病情，甚至出现各种严重的并发症。那么糖尿病患者应该吃什么？怎么吃才能保证血糖稳定、营养均衡？听听医生怎么说。

糖尿病的早期症状有哪些?

典型症状 也就是人们常说的“三多一少”的症状，即多饮、多尿、多食、消瘦，往往是由于血糖偏高，导致渗透压增高、口渴。

非典型症状 有些Ⅱ型糖尿病患者症状不典型，如头晕、乏力等，甚至没有症状，部分患者在发病初期或糖尿病发病前，午餐或晚餐前可能出现低血糖症状，患者一般以其他症状就医，偶尔会发现血糖异常。

急性并发症 一般高渗透压是由于应激状态下血糖急剧升

高，进而对不同器官产生相应的影响，如食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、多尿、头晕、嗜睡、视力模糊、呼吸困难、昏迷等。

慢性并发症 一般会出现在长期高血糖患者身上，主要集中在心、脑、肾、眼、足、神经等其他系统的损伤，有些患者也是因为原发症状不明显，出现并发症才第一次来就诊。常见的有糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变、反复感染、糖尿病足、皮肤瘙痒等。

糖尿病的高危人群

直系亲属中有糖尿病患者 当父母或同胞兄弟姐妹有一位是糖尿病患者时，其患病风险是一般人群的3倍；如果父母均为Ⅱ型糖尿病患者时，其患病风险可达一般人群的6倍。

超重、肥胖人群 超重、肥胖人群一般胰岛素受体不敏感、胰腺负担重。另外，如果你体重并未超重，但四肢肉比较松软，看起来也比同样体重的人显得胖的话，同样也需要注意预防。

年龄40+人群 人过中年，胰岛素受体也会开始老化，容易发生胰岛素抵抗。年龄每增加10岁，糖尿病的患病率增加68%。

饮食习惯不当人群 主食比菜吃得少，以白米饭、馒头、面包等精细面食为主，从不吃杂粮。做菜重油重盐，偏好甜食、饮料等。

饭后易疲倦人群 大部分人可能会有“饭困”，但一般不会特别严重，但如果自己比其他人的“饭困”明显很多，可能需要当心了。另外，容易低血糖或偶尔未及

时进食就饥饿感明显的人，也建议进行血糖检测。

久坐不动人群 不爱运动、活动量小、体能较差的人群，连上几层楼梯都觉得十分费力人群。

女性有妊娠糖尿病史，或者有巨大儿(≥4kg)生产史者。



糖尿病患者饮食注意5点

提倡低血糖指数主食

糖尿病患者的饮食应做到主食定量，其中全谷物、杂豆类宜占主食摄入量的三分之一，并且在众多主食品类中提倡选择低GI(血糖生成指数)主食。根据科学研究，低GI的食物在胃肠内停留时间长，释放缓慢，葡萄糖进入血液后峰值低且下降速度慢，可减少餐后血糖波动，有助于血糖控制。

蔬菜、水果种类、颜色多样

不同种类、颜色的蔬菜和水果的营养特点不同，糖尿病患者在饮食中要保证餐餐有新鲜蔬菜，每日蔬菜摄入量应在500g左右，其中深色蔬菜占1/2以上，并注意烹调方法的选择，避免烹调油摄入过量；两餐中间或者运动前、后吃水果，每次食用水果的数量不宜过多，同样以低GI水果为宜。

限制加工肉类摄入

鱼、禽、肉、蛋是优质蛋白的良好来源，也是糖代谢的重要调节因素，糖尿病患者在日常饮食中应多吃鱼禽肉，适量吃畜肉，少吃或不吃肥肉。

烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品中含有的亚硝酸盐和硝酸盐会增加Ⅱ型糖尿病发病风险，糖尿病患者尽量少食。最后要注意蛋类的摄入，每天的鸡蛋摄入量不超过一个。

合理选择零食加餐

蛋白质是牛奶中含量最丰富的营养物质，牛奶及其制品可降低Ⅱ型糖尿病发病风险，糖尿病患者每日应摄入300ml的液态奶或相当量奶制品；大豆及其制品中也含有丰富的优质蛋白，建议糖尿病患者每日食用大豆及坚果类30-50g；坚果类的食物含有植物固醇、精氨酸、膳食纤维及钾、钙、镁等矿物质，适合作为零食加餐食用。

清淡饮食、限制饮酒

糖尿病患者在饮食中要注意少油少盐，饮用足量的白开水，也可适量饮用淡茶或咖啡。控制酒精摄入，过量饮酒会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症发生的风险，因此，不推荐糖尿病患者饮酒。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

无糖酸奶配水果营养加倍



酸奶不仅保留了牛奶中所有营养成分，而且因发酵，其中的营养素更易被消化吸收。但它也有缺点：为了改善口感含有不少糖。一些虽然没有“糖”字样的配料，但水果酱、炼乳、蜂蜜等贡献的糖也不可忽视。建议大家尽量选择不加任何糖的原味酸奶，可以和水果搭配，以改善酸味和口感。

清蒸最宜保持鱼的营养



烹鱼之道在于挑选优质鱼肉，再辅以合适的烹饪方法。清蒸最宜保持鱼原本的形状、自身鲜香特点及营养。清蒸适宜选择腥味、土味小，肉质细腻顺滑，相对刺少的鱼种。如江团、鲈鱼、多宝鱼、武昌鱼等。建议每周吃鱼2-3次，一次100-200克纯鱼肉即可，各个部位的具体食用做到趋利避害就好，不必刻意去食用某个部位。

红灯

鸭脖美味但不宜多吃



鸭的淋巴结较多，主要分布于鸭脖皮下的结缔组织，是杀灭细菌和病毒的第一道免疫防线。若未将鸭脖的淋巴组织去除干净，或后期蒸煮时温度不够高、时间不够长，就容易把病毒、细菌等一同吃进去。尤其是一些小作坊制作的鸭脖，很可能没有全部去掉淋巴结，对人体有害。

选菜刀并非越硬越好



根据国家标准，不锈钢刀具刃部硬度应不小于50洛氏硬度。如果是家用，最好不要买高标号的刀具。虽然刀具钢材的硬度越高越锋利，切东西也更顺手，但这类刀具太脆，磕碰或拍打很容易断。此外，尽量专刀专用，砍骨头用斩骨刀，切菜和切肉用切片刀就行。

丰台区市场监管局

·广告·

科所联动开展辖区限制商品过度包装抽检

《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350-2021)国家标准第1号修改单于8月15日起实施，适逢中秋佳节临近，丰台区市场监管局计量科联合东铁匠营街道市场监管所开展丰台区限制商品过度包装抽检。

围绕重点产品开展抽检 本次抽检涵盖了生产、流通两大环节，除针对节日期间市民购买量大的月饼、茶叶礼盒、白酒及保健品等外，同时对同仁堂生产领域的化妆品开展抽检。

加强宣传带动 在检查过

程中，执法人员督促生产经营者遵守限制商品过度包装法规标准要求，带头自觉抵制过度包装商品，推动企业在提升产品品质上下功夫、求突破。

“以干代训”为监管干部“充电蓄能” 计量科围绕计量领域工作“查什么、怎么查”

对市场所执法人员进行了详尽指导，全面提升基层单位计量领域履职本领。

本次监督检查共抽取13批次样品，为倡导健康文明、节约环保的消费理念和社会风尚提供有力支撑。

(胡洛东)