

营养治疗是所有糖尿病治疗的基础，但是关于糖尿病的营养治疗，公众却存在很多误区，如若患者遵循错误的治疗方法，可能会产生严重的后果。无糖食品可以随便吃吗？糖尿病患者只能吃素，不能吃肉吗？得了糖尿病，就不能吃水果了吗？我们请友谊医院营养科副主任营养师毕研霞为您解答。



# 糖尿病患者稳定血糖应该这样吃

□本报记者 盛丽

## 营养治疗是糖尿病治疗基础

糖尿病是一组由多病因引起的以高血糖为特征的代谢性疾病，主要是由于胰岛素分泌或利用缺陷所引起的。长期代谢紊乱，可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官出现慢性进行性病变、功能减退及衰竭。因此糖尿病的治疗及预防更应该得到人们的重视。

营养治疗是所有糖尿病治疗的基础。对于初次发现的糖尿病患者，如果血糖水平只是稍稍增高，首先建议的治疗方法是饮食控制加运动，如果一段时间效果不好，再在医生指导下增加药物

治疗。营养治疗与药物治疗同样重要，需要贯穿始终，不能因为进行药物治疗就忽视了营养治疗。

对于糖尿病患者而言，饮食总的原则就是控制总能量摄入和合理的食物搭配。由于每个人的身高、体重、劳动强度、工作环境、有无并发症等的不同，每个人的基础代谢量不同，需要摄入的能量也不一样，这些都需要个体化治疗。患者可以到营养门诊就诊，请专家设置一个合理总热量，再将总热量合理分配到一日三餐（或多餐），达到控制血糖平稳的效果。

## 食物摄入有原则

营养治疗的一个基本原则就是适量碳水化合物、适量蛋白质、低脂肪、高膳食纤维、均衡饮食。

**适量碳水化合物** 每天摄入谷类食物200-300克，其中全谷物和杂豆类（高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等）50-150克，薯类50-100克。在选择谷类食物时，除关注食物摄入量，也要关注食物的血糖指数（GI），尽量选择GI较低的食物。

**适量蛋白质** 建议吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食

物，推荐平均每天摄入总量120-200克，鱼虾类50-100克，畜禽肉类50-75克，蛋类25-50克。建议每天饮奶及奶制品300-500克。牛奶不仅可以补充优质蛋白质，还是膳食中钙的最佳来源。

**低脂肪** 选用富含优质蛋白质的食物时，要控制饱和脂肪和胆固醇摄入，优先选择鱼类和禽类等白肉类（饱和脂肪和胆固醇含量稍低），少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。也可以用豆类及其制品替代部分动物性食物。

**高膳食纤维** 建议吃富含抗

氧化营养素的食物，每日蔬菜300-500克，尽量保证叶菜类蔬菜占比在一半以上。如果食用根茎类等淀粉含量高的蔬菜，则需要适量减少主食量。

**均衡饮食** 糖尿病患者应该注意平衡膳食，也就是在总热量控制的前提下，尽可能做到谷薯类、肉、蛋、豆、奶、蔬菜、水

果及坚果等种类齐全，以便获得均衡营养。

此外，建议患者每日足量饮水，成年人每天饮水1500-1700毫升；烹饪中尽量选用少油的烹调方法，如蒸、煮、炖、焖、滑溜、拌、急火快炒等；合理安排用餐时间，定时定量进餐，少食多餐。

## 糖尿病患者饮食误区

无糖食品可以随便吃吗？所谓的“无糖食品”只是不含有蔗糖、麦芽糖、果糖等精制糖的食品，但是大多数无糖食品也是用米面油等作为主要原料加工而成，吃多了同样可以导致血糖升高。糖尿病患者千万别被“无糖”二字迷惑了，还是要控制这类食品的摄入量。

糖尿病患者只能吃素，不能吃肉吗？这是不对的。正确做法是控制总能量的同时，保证肉、蛋、奶、豆等优质蛋白质的摄入，合理搭配饮食，以便获得均衡营养。

糖尿病患者每天的饮食只要少量多餐就没问题了吗？少量多餐是指在每日摄入的总能量不变的前提下，将进食餐次增加，千万不要是次数增加了，但是每餐的能量却没有控制。

得了糖尿病就不能吃水果了吗？这是不对的。血糖控制稳定的情况下，在两餐之间，可适量吃低血糖生成指数的水果。比如蓝莓、草莓、樱桃、苹果、柚子、树莓等，每次控制在150克左右，每天控制在350克以内。

糖尿病患者要注意控制主食

摄入量，尽量少吃或不吃？这是不对的。不吃主食或主食摄入不足，容易造成机体的碳水化合物供能不足，脂肪在代谢中分解不完全，容易诱发酮症酸中毒。每日摄入的碳水化合物的供能应占每日摄入总能量的45-60%。

都说吃粗粮好处多那就可以不用吃细粮了？这是不对的。粗粮中膳食纤维含量丰富，进食过多，会增加肠胃负担，影响其他营养素的吸收。粗杂粮摄入量占每日主食量的1/3左右即可，最好不要超过1/2。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 喝完饮料用温开水漱口



喝完饮料、吃完淀粉类、糖类食物后，最好喝点温开水漱口。淀粉在口腔中经过唾液淀粉酶等的作用转变为葡萄糖，葡萄糖经口腔细菌发酵生成酸类物质，沉积于牙齿间隙内，就成了口腔微生物的发酵培养基。喝点温开水漱口，能降低口腔中酸的浓度，避免损害牙齿。

#### 夜宵的正确打开方式



胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时左右，如果摄入脂肪，这个时间还要延后，因此夜宵与睡眠应相隔至少2-3小时。如果经常半夜饿得受不了，建议主动将夜宵的时间提前，使其与睡眠时间相差2-3个小时，降低对健康的影响。注意选择易消化的食物，如全麦面包、小米粥、燕麦片、香蕉、牛奶、蜂蜜等。

### 红灯

#### 隐形眼镜含水量不是越高越好



含水量低于38%的隐形眼镜称为低含水量镜片，42%-60%为中含水量镜片，大于60%称为高含水量镜片。含水量高的镜片，需要吸收眼睛里的泪水来保持镜片的湿度，如果是本身眼泪分泌不足的患者，如干眼症，或者长时间面对电脑的人群，选择含水量高的镜片反而会导致眼睛更干。

#### 硝酸甘油不能吞服



有些人以为心脏“救命药”硝酸甘油和其他药一样，吞服才有效。殊不知，硝酸甘油如果从食道吞服，大部分有效成分将在肝脏被降解，只剩下不到10%的有效成分被利用。心绞痛发作时，应采用坐着或半躺的姿势，舌下含服。药物可通过舌下丰富的静脉快速进入血液，加快起效速度，增加药物的利用率。

## 5种方法提高补钙效果

补钙观念早已深入人心，但不少人在补充方法上存在误区，导致身体“存”不住钙。以下几个建议，帮你提高钙的吸收率：

**首选食补** 除了奶制品，大家平时还可以多吃羽衣甘蓝、西兰花、小油菜等绿色蔬菜，坚果、豆制品中也富含钙质。

**单次补钙有最大“吸收量”** 单片钙含量选择150-200毫克左右。长期补钙者每服2个月停服1个月，如此重复循环；钙和其他矿物质补充剂应分开服用。  
**“细腻”的钙更易吸收** 碳

酸钙，含钙量高且实惠，建议饭后马上嚼碎服用，更适合胃肠吸收；葡萄糖酸钙/乳酸钙/柠檬酸钙，含钙量低，但水溶性好，比较适合老年人。

**餐后服用** 一般晚餐后服用钙剂是最佳时间，晚间12点至凌晨的时段内血钙最低，钙剂的吸收利用率最高。

**补钙同时补充维生素D、K** 如果患有高血压、高尿酸等疾病，则不适合额外补钙；如果确实需要补钙，则需定期到医院检测血钙和尿钙含量。（李鑫瑞）

## 丰台区市场监管局

### 开展特殊食品专项检查行动

为进一步督促企业落实主体责任，切实保障辖区特殊食品消费安全，丰台区市场监管局特殊食品科联合丰台街道市场监管所全方位开展特殊食品安全专项检查。检查坚持以问题为导向，着重突出“一老一小”等重点人群，强化对“增强免疫力”功能的保健食品、婴幼儿配方乳粉的隐患排查，重点查看了大型超市、母婴超市、药店特殊食品经营有关情况。

**一查摆放是否标准** 查看特殊食品经营者在其经营场所是否设置特殊食品销售专区、专柜，是否明确设置特殊食品“专有标识”，是否在专柜或者专区显著位置标明“保健食品不是药物，

不能代替药物治疗疾病”字样，是否存在特殊食品与普通食品、药品混放销售行为。

**二查进货查验手续是否齐全** 检查经营者是否落实食品安全主体责任，经营特殊食品进货查验是否做到“三查”，即“查资质、查合格证、查标签”。

**三查宣传是否夸大** 检查经营场所销售人员是否对特殊食品进行夸大虚假宣传、普通食品是否宣称保健功能、普通食品固体饮料是否冒充特殊医学用途配方食品销售等情况。检查过程中，执法人员积极开展政策宣传和提醒告诫，指导企业严格执行经营环节规范要求。

（樊宁）

·广告·