
DOCS 可编辑文档

糖尿病饮食健康指导讲座

01

糖尿病的基本知识与危害



糖尿病的定义与类型

糖尿病的类型

- **1型糖尿病**：胰岛素绝对缺乏，多因遗传和环境因素引起
- **2型糖尿病**：胰岛素相对缺乏，多因年龄、遗传、肥胖、饮食、缺乏运动等因素引起
- **其他特殊类型糖尿病**：如妊娠糖尿病、遗传性糖尿病等

糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性内分泌代谢病
- 由胰岛素分泌和作用异常引起

糖尿病的发病原因与危险因素



发病原因

- 胰岛素分泌不足：遗传、环境、疾病等因素影响胰岛素分泌
- 胰岛素作用异常：胰岛素抵抗导致胰岛素作用减弱



危险因素

- **遗传因素**：有家族史者患病风险增加
- **年龄**：年龄增大，患病风险增加
- **肥胖**：体重指数（BMI）高，患病风险增加
- **不良生活习惯**：吸烟、饮酒、高糖高脂饮食等
- **慢性疾病**：高血压、高血脂、冠心病等

糖尿病对健康的影响与并发症



对健康的影响

- 高血糖导致全身组织器官损伤
- 降低免疫力，易感染
- 增加心血管疾病风险

并发症

- **心血管疾病**：冠心病、心肌梗死、心力衰竭等
- **眼病**：糖尿病视网膜病变、白内障等
- **肾病**：糖尿病肾病、肾功能不全等
- **神经病变**：周围神经病变、自主神经病变等
- **足病**：糖尿病足、感染、溃疡、坏疽等

02

糖尿病饮食的基本原则与要求



糖尿病饮食的基本原则

01 控制总能量

- 根据年龄、性别、体重、体力活动等因素计算每日所需能量
- 保持体重在正常范围

02 平衡膳食

- 合理搭配碳水化合物、脂肪和蛋白质
- 保证各种营养素的摄入

03 低糖低脂饮食

- 限制高糖食物，如甜饮料、糖果等
- 减少高脂食物，如油炸食品、肥肉等

糖尿病饮食的能量与营养素需求



能量需求

- 根据年龄、性别、体重、体力活动等因素计算每日所需能量
- 能量摄入与消耗保持平衡，避免体重过快增加或减少



营养素需求

- 碳水化合物：占总能量50%~60%，以低升糖指数食物为主
- 脂肪：占总能量20%~30%，选择不饱和脂肪酸
- 蛋白质：占总能量15%~20%，以优质蛋白质为主
- 膳食纤维：每日摄入25~35克，增加蔬菜、水果摄入
- 微量营养素：保证钙、磷、钾、镁等矿物质和维生素B、C、E等摄入

糖尿病饮食的合理搭配与注意事项

注意事项

- 避免高糖高脂饮食
- 适量进食，避免暴饮暴食
- 规律进食，避免长时间空腹或暴饮暴食

合理搭配

- 主食：以低升糖指数食物为主，如全麦面包、燕麦、糙米等
- 蛋白质：选择瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白质来源
- 蔬菜：增加绿叶蔬菜，如菠菜、油菜等
- 水果：选择低糖水果，如苹果、橙子、柚子等

03

糖尿病饮食的具体建议与食谱



糖尿病饮食的低糖低脂食谱

低糖食谱

- 选择低糖水果，如苹果、橙子、柚子等
- 减少糖分高的加工食品，如甜饮料、糖果等

低脂食谱

- 选择瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白质来源
- 减少油炸食品、肥肉等高脂食物

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/005131214000011230>