

DOCS 可编辑文档

糖尿病饮食指导书

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a deep, vibrant green at the bottom.

01

糖尿病的基本知识与饮食原则

糖尿病的定义、类型及发病原因

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的异常引起

糖尿病的类型

- 1型糖尿病：胰岛素绝对缺乏
- 2型糖尿病：胰岛素相对缺乏或抵抗
- 妊娠糖尿病：妊娠期间出现的高血糖

发病原因

- 遗传因素：遗传易感性
- 环境因素：饮食、运动、肥胖等
- 自身免疫因素：1型糖尿病

糖尿病患者饮食控制的重要性

控制血糖水平

- 饮食是血糖波动的主要因素
- 合理饮食有助于稳定血糖水平



预防并发症

- 糖尿病患者容易发生心血管疾病、肾脏病变等并发症
- 合理饮食有助于降低并发症风险



维持体重

- 糖尿病患者往往伴有体重异常
- 合理饮食有助于维持健康体重



糖尿病饮食的基本原则与目标

01

基本原则

- 均衡膳食：保证营养素的摄入
- 控制总能量：避免过量摄入能量
- 低糖低脂饮食：降低血糖和血脂水平

02

目标

- 维持血糖水平在正常范围
- 达到理想的体重
- 预防和控制并发症

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a deep, vibrant green at the bottom.

02

糖尿病饮食的能量与营养搭配

糖尿病饮食的能量需求与计算方法

能量需求

- 维持体重：根据理想体重计算能量需求
- 减重：根据当前体重和减重目标计算能量需求

计算方法

- 基础代谢率 (BMR)：根据年龄、性别、身高和体重计算
- 活动水平：根据日常活动量选择相应的活动水平系数
- 总能量摄入 (TEI) = BMR × 活动水平系数

糖尿病饮食中的碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入比例

碳水化合物

- 摄入比例：占总热量的45%~65%
- 选择低血糖指数（GI）的食物

脂肪

- 摄入比例：占总热量的20%~30%
- 选择不饱和脂肪酸较多的食物

蛋白质

- 摄入比例：占总热量的15%~20%
- 选择优质蛋白质来源的食物

糖尿病饮食中的维生素和矿物质补充



维生素

- 维生素对维持正常生理功能的重要性
- 适当补充维生素B族、维生素C、维生素E等

矿物质

- 矿物质对维持正常生理功能的重要性
- 适当补充钙、磷、钾、镁等矿物质

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a deep, vibrant green at the bottom.

03

糖尿病饮食的食物选择与搭配

糖尿病患者适宜与不适宜的食物

适宜食物

- 低GI食物：如全麦、燕麦、蔬菜、水果等
- 高纤维食物：如豆类、蔬菜、水果等
- 优质蛋白质来源：如鱼肉、蛋类、豆腐等

不适宜食物

- 高糖食物：如糖果、蛋糕、甜饮料等
- 高脂食物：如油炸食品、脂肪肥肉等
- 高盐食物：如腌制品、咸味零食等

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/006054045000010145>