糖尿病患者营养素摄入与饮食调理

针对糖尿病患者的特殊营养需求和饮食要求,制定合理的营养素摄入计划并进行有效的饮食调理,有助于控制血糖、预防并发症,改善生活质量。本节将全面介绍糖尿病患者的营养素摄入原则和饮食调理方法。



老师 魏



糖尿病的定义和发病机理

定义

糖尿病是一种代谢性疾病,特征是血糖升高,主要由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用异常引起。

发病机理

糖尿病的发病机制主要包括胰岛素分泌障碍和胰岛素抵抗两方面。这会导致机体无法有效利用和调节血糖。

糖尿病患者的营养需求

1 精准控糖

糖尿病患者需要严格控制血糖水平,保持在理想范围内,以防止并发症发生。营养摄入需要与药物治疗、运动等配合。

3 体重管理

适当控制能量摄入,保持理想体重。过 重或过轻都会影响血糖调控和并发症预 防。

2 平衡营养

提供足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、 膳食纤维、维生素和矿物质,满足身体 基本营养需求。

4 预防并发症

针对可能出现的并发症,如视网膜病变、肾病、心血管疾病等,调整相应的营养素摄入。

碳水化合物的摄入原则

控制总量

糖尿病患者每天碳水化合物的总摄入量应控制在45-60克左右,以维持合理的血糖水平。

分散摄入

将碳水化合物均匀分散在三餐之中,避免摄入高峰造成血糖快速升高。

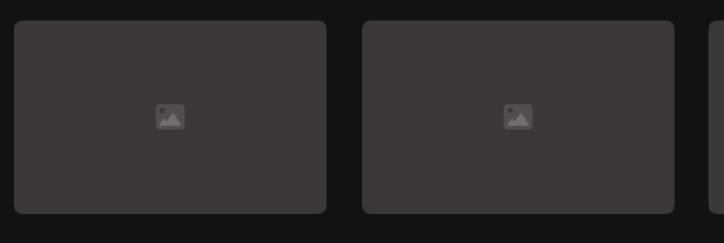
选择优质来源

优先选择全谷物、蔬菜、水果等高膳食纤维、低升糖指数的碳水化合物来源。

搭配蛋白质

将碳水化合物与蛋白质一同摄入,可降低吸收速度,稳定血糖波动。

蛋白质的摄入原则



足量摄入

糖尿病患者每天蛋白质摄入 量应为每公斤体重1-1.5克, 以满足身体需求。

优选来源

优先选择低脂奶制品、豆类、 鱼肉等高生物价值蛋白质,尽 量避免高脂肪肉类。

搭配碳水化合物

将蛋白质与复杂碳水化合物 一同食用,可减缓胃肠吸收, 延缓血糖上升。

脂肪的摄入原则





控制总量

每天总脂肪摄入量应不超过 个人每日总能量需求的30%左 右,以预防高血脂等并发症。

优选良性脂肪

优先选择不饱和脂肪酸和omega-3脂肪酸,如坚果、植物油、深海鱼等,减少饱和脂肪酸摄入。

9

平衡营养比例

将蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入比例控制在适当范围内,保持营养平衡。

膳食纤维的摄入原则







丰富来源

糖尿病患者应多食用全谷物、蔬菜、水果等膳食纤维丰富的食物。

适量摄入

每日膳食纤维摄入量应控制 在25-30克左右,以防止腹胀 等不适。

缓慢增加

膳食纤维摄入应逐步增加,以 利于肠道适应并改善胃肠功 能。

微量元素的摄入原则

1 平衡摄入

确保各种微量元素,如铁、锌、钙、铜、镁等,摄入量充足且达到理想比例。

3 监测指标

定期检查血液或其他生化指标,了解微量元素的实际摄入和吸收情况。

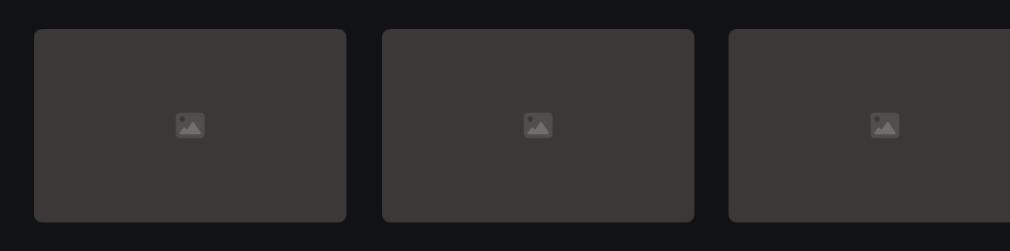
2 优选食源

优先选择天然食物作为微量元素来源,如蔬菜、水果、全谷物、豆类等。

4 补充辅助

当某些微量元素摄入不足时,可适当服用专业营养补充剂进行支持。

维生素的摄入原则



多样化来源

糖尿病患者应摄取多种维生素丰富的食物,如新鲜蔬果、全谷物、乳制品等,以确保营养均衡。

适当补充

对于某些维生素摄入不足的 患者,可适当服用维生素补充 剂进行支持性治疗。

控制摄入量

维生素摄入量应控制在推荐 标准范围内,既不能过量也不 能过少,以达到最佳效果。

糖尿病患者的饮食分类

一般糖尿病饮食

控制总热量和碳水 化合物摄入,提供 均衡的营养素。适 用于无并发症或症 状较轻的糖尿病患 者。

低热量饮食

摄入量低于正常水 平,以达到体重管 理目标。适用于伴 有肥胖的糖尿病患 者。

低脂肪饮食

限制脂肪摄入量, 以控制血脂异常。 适用于合并高血脂 的糖尿病患者。

低蛋白饮食

限制蛋白质摄入量, 以预防肾功能损害。 适用于合并肾病的 糖尿病患者。



糖尿病患者的饮食结构

三餐平衡

糖尿病患者的饮食结构应以三餐为主,每餐均衡摄取蛋白质、碳水化合物和脂肪,以维持稳定的血糖水平。

科学搭配

将不同食物的营养素协调搭配,如碳水化合物与蛋白质、纤维素与脂肪,形成合理的饮食组合。

适量分餐

可适当增加餐次,将一天总量分散多次摄入,避免单次摄入量过大导致血糖剧烈波动。

糖尿病患者的饮食频次

1 三餐定期

糖尿病患者应坚持三餐规律作息,保持每天进餐时间大致相同。

2 适当加餐

根据个体情况,可适当增加餐次,如早上加餐或下午茶,以稳定血糖波动。

3 严格控制

避免长时间空腹或连续大量进餐,以免引起血糖急剧升降。



糖尿病患者的饮食量

因人而异

糖尿病患者的适宜进食量会根据个体的年龄、 性别、体重、活动水平等因素而有所不同。

分餐适量

不应一次性大量进食,而 是将一日总量分散至三 餐或五餐,以维持稳定的 血糖水平。

适度控制

适度限制热量摄入,以达 到理想体重,但不宜过度 限制,以免影响营养平衡。

糖尿病患者的饮食搭配







Q

营养均衡

确保各类营养素,如 蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤物、脂肪、膳食纤维等,得到合理搭配和摄入。保持营养平衡。

食物多样

选择不同种类的食材,如谷物、蔬菜、水果、豆类、奶制品等,达到营养的全面覆盖。

量化控制

根据各类食物的碳水化合物、脂肪等含量,合理分配每餐的食量,避免摄入过多。

化学搭配

结合食物的化学特性,如蛋白质与碳水化合物、膳食纤维与脂肪的协同作用,优化组合。

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.cd	om/028051073020006074