

# 糖尿病饮食与运动指导

DOCS 可编辑文档

—  
**01**

# **糖尿病的基本知识及饮食原则**

# 糖尿病的定义、分型及发病原因



## 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

## 糖尿病的分型

- 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

## 糖尿病的发病原因

- 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型糖尿病发病的重要原因

# 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
- 合理饮食有助于维持血糖稳定

## 预防并发症

---

- 糖尿病患者容易出现心血管、肾脏等并发症
- 合理饮食有助于降低并发症风险

## 维持体重

---

- 肥胖是糖尿病的重要诱因
- 合理饮食有助于糖尿病患者控制体重

# 糖尿病饮食的基本原则与搭配方法



## 基本原则

- 控制总热量摄入
- 合理搭配三大营养素
- 遵循个性化饮食方案



## 搭配方法

- 高纤维、低糖、低脂的饮食结构
- 合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪
- 适量摄入新鲜蔬菜、水果和全谷物

# 02

## 糖尿病患者的饮食管理

# 糖尿病患者每日所需热量计算与分配

## 热量计算

- 根据患者年龄、体重、病情等因素计算每日所需热量
- 参考Harris-Benedict公式计算基础代谢率

## 热量分配

- 碳水化合物占50%~60%
- 蛋白质占20%~30%
- 脂肪占20%~30%

# 糖尿病患者碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例

## 碳水化合物摄入

01

- 选择低血糖指数 (GI) 的食物
- 控制餐后血糖水平

## 蛋白质摄入

02

- 选择优质蛋白质来源
- 适量摄入有助于维持肌肉和肝脏功能

## 脂肪摄入

03

- 选择不饱和脂肪酸
- 减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸摄入

# 糖尿病患者低血糖反应的预防和处理

## 预防和处理

- 规律进食，避免长时间空腹
- 适量运动，避免剧烈运动
- 随身携带速溶葡萄糖或糖果等应急食品

## 低血糖反应处理

- 一旦出现低血糖症状，立即补充葡萄糖
- 严重低血糖时，立即就医

---

# 03

## 糖尿病患者的运动指导

# 运动对糖尿病患者的益处及运动原则

01

## 运动的益处

- 改善胰岛素敏感性
- 降低血糖水平
- 维持体重
- 增强心血管功能

02

## 运动原则

- 个体化运动方案
- 循序渐进，持之以恒
- 结合自身状况选择运动类型和强度

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/12805205200006101>