



糖尿病饮食治疗讲课稿





目录

- 糖尿病饮食概况
- 三大营养素
- 热量计算法
- 食物交换份



糖尿病饮食治疗

- 糖尿病饮食治疗适合全部糖尿病患者，而且贯通糖尿病治疗不一样阶段，糖尿病患者应该一直遵照饮食治疗方案
- 糖尿病饮食是健康饮食，同时也适合于正常人



合理饮食目标

- 保持合理体重，控制血糖，防止肥胖和营养不良
- 维持胆固醇和甘油三酯处于健康水平
- 预防糖尿病急、慢性并发症
- 培养健康饮食习惯和生活方式



糖尿病饮食误区

- 0 患了糖尿病就意味着不能吃糖，但能够多吃些蜂蜜或其它食物
- 0 糖尿病饮食治疗就是饥饿疗法
- 0 糖尿病饮食只要限制主食就行了
- 0 糖尿病病人绝对不能吃水果
- 0 糖尿病病人应该多吃豆腐
- 0 南瓜、苦瓜能治疗糖尿病
- 0 植物油中含有多量不饱和脂肪酸，比动物油要好，所以不需要限制植物油摄入
- 0 膳食纤维对于控制血糖有利，所以应该只吃粗粮不吃细粮
- 0 采取胰岛素治疗后就不再需要控制饮食了



饮食治疗中感到饥饿难忍怎么办？

- 饥饿是糖尿病一个症状，病情改进后饥饿感会随之减轻
- 制订饮食计划应逐步过渡
- 进食量显著降低，胃肠道不适应，但适应几天后饥饿会慢慢减轻
- 适当多吃粗粮、杂粮及蔬菜
- 饥饿难忍时，可适当吃些低碳水化合物、纤维素含量多食品（如西红柿、黄瓜、麦麸饼）
- 将每餐主食省出1/5左右作为饥饿时加餐



三大营养素



碳水化合物

蛋白质

脂肪



碳水化合物

- 是人体主要能量起源
- 为脑组织、骨骼肌和心肌活动提供能量
- 占全天总热量**50%-60%**
- 主要起源为米饭、面包、馒头、面条、玉米等主食，另外薯类、豆类等食物也含较多碳水化合物



蛋白质

- 是维持生命和组成机体结构主要物质基础
- 占全天总热量**15%-20%**
- 蛋白质为必不可少营养成分，不过假如摄入过多也会造成血糖升高、脂肪增多，和加重肾脏负担
- 主要起源为瘦肉、鱼虾、蛋白、乳制品、豆类等食物



脂肪

- 脂肪是维持机体正常功效所必需，不过过多摄入对人体有害，尤其是饱和脂肪酸和胆固醇，应该限制摄入量
- 占全日总热量**25%-30%**
- 胆固醇应控制每日**300**毫克以下，一个蛋黄含胆固醇**200**毫克，已经能基础满足每日所需
- 主要起源为动物脂肪、烹调用油、坚果等食物





适量摄入膳食纤维

- 膳食纤维是不能被人体吸收多糖类物质，即富含植物性纤维成份食物，不过不产生热量。
- 膳食纤维功效主要有降血糖、降血脂、保持大便通畅并降低饥饿感，膳食纤维能够延迟和抑制糖分吸收，有利于血糖控制，降低口服降糖药和胰岛素剂量。
- 膳食纤维主要从粗粮、蔬菜及菌藻类中摄取，糖尿病患者应天天吃蔬菜并确保一餐粗粮摄入，每日需摄入纤维素20-35克。
- 过多摄入膳食纤维可能影响肠胃功效，引发消化不良，所以应该适度食用。



热能要量化--- 热量计算法

- 依据体重、体型、体力劳动强度计算出天天需要总热量

举例：张先生，**45岁**，身高**175cm**，体重**85kg**，
办公室职员，新诊疗糖尿病。请给予饮食指导。

热量计算五部曲

- 第一步 计算理想体重

$$\text{理想体重 (kg)} = \text{身高 (cm)} - 105$$

张先生理想体重： $175 - 105 = 70$



第二步：判断体型

当前体重情况 =

$$\frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

体重指数(BMI) = 体重(kg) / 身高² (m)

正常：18.5-23； >24超重； >28肥胖

体重允许范围：标准体重 ± 10%

肥胖：体重 >标准体重 20%

消瘦：体重 <标准体重 20%(18%)

张先生：21% BMI:27.75



第三步:计算每日所需总热量:

标准体重×每千克标准体重所需热量

劳动强度	消瘦 (千卡/ 千克)	正常 (千卡/ 千克)	肥胖 (千卡/ 千克)
卧床休息	20~25	15~20	15
轻体力劳动	35	25~30	20~25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	40~45	40	35

张先先生天所需热量: $70 \times 25 = 1750 \text{kcal}$



第四步：计算食品交换份数

每日所需总热量 ÷ 90千卡 = 食物交换份数

张先生： **$1750 \div 90 \approx 20$** 份



第五步：合理分配饮食

热量	交换	谷薯类	菜果类	肉蛋豆类	浆乳类	油脂类
千卡	份	量 份	量 份	量 份	量 份	量 份
1200	14	3两 6	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1400	16	4两 8	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1600	18	5两 10	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1800	20	6两 12	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2
	22	7两 14	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2
2200	24	8两 16	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2



搭配合理化

- 适合能源比
- Pr …… 15~20%
- F …… 25~30%
- CHO …… 50~60%
- 三餐热比
- 早餐：30%
- 中餐：40%
- 晚餐：30%

六餐热比：

早25%，早晨5%，中35%，下午5%，晚25%，睡前5%

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/167061126020006126>