

---

DOCS 可编辑文档

# 糖尿病患者饮食指导

01

# 糖尿病的基本知识与饮食原则



# 糖尿病的定义与类型

01

## 糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性代谢性疾病
- 由胰岛素分泌和作用的异常引起

02

## 糖尿病的类型

- **1型糖尿病**：胰岛素依赖型，胰岛素分泌减少或缺乏
- **2型糖尿病**：非胰岛素依赖型，胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足并存
- **妊娠糖尿病**：妊娠期间出现的高血糖状况

# 糖尿病患者饮食控制的重要性

## 控制血糖水平

---

- 饮食是糖尿病患者血糖控制的关键因素
- 合理的饮食结构和摄入可以降低血糖波动

## 预防并发症

---

- 通过饮食控制降低糖尿病并发症的风险
- 如心血管疾病、肾病、眼病等

## 维持体重

---

- 糖尿病患者往往伴有体重增加
- 合理的饮食可以帮助患者维持理想体重

# 糖尿病饮食的基本原则与目标

01

## 基本原则

- 平衡膳食，合理搭配
- 控制总热量摄入，避免超重
- 低糖、低脂、高膳食纤维饮食

02

## 目标

- 维持血糖水平在正常范围
- 防止并发症的发生
- 保证患者的生活质量和心理健康

02

# 糖尿病患者饮食计划的制定



# 糖尿病饮食计划的制定步骤与方法



## 收集患者信息

- 年龄、性别、身高、体重、糖尿病类型等
- 血糖控制情况、并发症状况等



## 评估患者营养需求

- 计算每日所需热量
- 安排合适的膳食结构



## 制定个性化饮食计划

- 根据患者喜好和饮食习惯制定食谱
- 强调食物搭配和饮食规律



## 监测与调整

- 定期监测血糖、血脂等指标
- 根据血糖控制情况调整饮食计划

# 糖尿病患者每日所需热量的计算

01

## 计算基础代谢率 ( BMR )

- 根据患者年龄、性别、身高、体重计算
- $BMR = 88.36 + (13.4 \times \text{体重} (\text{kg})) + (4.8 \times \text{身高} (\text{cm})) - (5.7 \times \text{年龄})$

02

## 计算总能量消耗 ( TEE )

- 根据患者的活动水平 ( 如轻、中、重体力活动 ) 计算
- $TEE = BMR \times \text{活动水平}$

03

## 计算每日所需热量

- 每日所需热量 =  $TEE \times 0.9$  ( 考虑休息和生长等因素 )



# 糖尿病患者膳食结构的合理安排

## ● 碳水化合物摄入

- 选择低血糖指数（GI）的食物
- 如全麦、燕麦、杂粮等
- 控制碳水化合物摄入占总热量的比例（一般建议50%~60%）

## ● 脂肪摄入

- 选择不饱和脂肪酸（如橄榄油、鱼油等）
- 控制脂肪摄入占总热量的比例（一般建议20%~30%）

## ● 蛋白质摄入

- 选择优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、奶等）
- 控制蛋白质摄入占总热量的比例（一般建议15%~20%）

## ● 高膳食纤维摄入

- 选择富含膳食纤维的食物（如蔬菜、水果、豆类等）
- 每日膳食纤维摄入量建议为25~35克

03

# 糖尿病患者的食物选择与搭配



# 糖尿病患者适宜的食物种类

## 碳水化合物

- 全麦、燕麦、杂粮等低GI食物
- 糙米、红薯等高纤维食物

## 蛋白质

- 鱼、禽、蛋、奶等优质蛋白质来源
- 豆类、豆腐等植物蛋白质来源

## 脂肪

- 不饱和脂肪酸（如橄榄油、鱼油等）
- 坚果类（如核桃、杏仁等）

## 蔬菜与水果

- 高纤维、低糖的蔬菜（如绿叶菜、西兰花等）
- 低糖、高维生素C的水果（如苹果、橙子等）

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/32804413000006101>