

糖尿病的饮食控制与管理

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,需要通过综合治疗来控制血糖水平并预防并发症。饮食调理是糖尿病管理的核心,包括合理调控碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入,实现膳食平衡并维持血糖稳定。



魏 老师



糖尿病的定义与症状

定义

糖尿病是一种 chronic 代谢性疾病, 主要特征是血糖升高, 由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素利用障碍导致。

常见症状

多饮、多尿、多食、体重下降、视力模糊、四肢麻木等, 严重时可能出现昏迷等。

类型

主要包括1型糖尿病和2型糖尿病, 前者为绝对胰岛素缺乏, 后者为相对胰岛素缺乏。

糖尿病的病因与危险因素

1

遗传因素

家族中有糖尿病病史的人,患病风险较高。遗传因素是引发糖尿病的主要原因之一。

2

生活方式

缺乏运动、饮食不当、肥胖等不良生活习惯都是糖尿病的主要诱因。

3

年龄增长

随着年龄的增加,胰岛素抵抗性加强,患糖尿病的风险也随之上升。

4

其他因素

如妊娠、某些药物、自身免疫性疾病等也可能导致糖尿病的发生。

糖尿病的诊断标准



空腹血糖

空腹 ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL) 为确诊标准。



口服葡萄糖耐量试验

2h血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL) 为确诊标准。



随机血糖

任意时间 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL) 且伴有典型症状，也可诊断为糖尿病。

糖尿病的饮食治疗目标

维持正常血糖

通过精心设计的饮食方案,控制碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入,使患者血糖水平稳定在正常范围内。

预防并发症

合理的饮食可以降低患者发生糖尿病并发症如心脑血管疾病、肾脏疾病等的风险。

达到健康体重

针对不同患者情况制定饮食计划,帮助他们控制体重,维持在健康水平。

改善生活质量

恰当的饮食管理可以改善患者的身体状况,提高生活质量,增强自我管理能力。

糖尿病患者的饮食原则



营养均衡

膳食应包含碳水化合物、蛋白质和脂肪等营养素,确保营养摄入全面、合理。



食物选择

优先选择富含纤维、维生素和矿物质的天然食物,限制高脂肪、高糖、高盐食品。



控制食量

根据个人情况合理控制进食量,既要满足营养需求,又要避免摄入过多热量。



监测血糖

定期监测血糖水平,及时调整饮食方案,确保血糖维持在合理范围内。

控制碳水化合物摄入

1

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% 的总热量范围内。

3

控制单次进食量

每次进食的碳水化合物量应控制在15-30克左右, 分散摄入有助于血糖控制。

2

优先选择复杂碳水

优先选择全谷物、高纤维食品等复杂碳水化合物, 避免简单糖类的摄入。

4

配合运动调整

适当的有氧运动可以增加身体对碳水化合物的利用, 有利于控制血糖。

控制蛋白质摄入



适量蛋白质

糖尿病患者每天蛋白质的总摄入量应控制在15-20%的总热量范围内。



优质蛋白来源

优先选择瘦肉、鱼类、蛋白等富含优质蛋白的食物。



控制单次进食量

每餐蛋白质食物的摄入量应控制在20-30克左右，分散进食有利血糖调控。

控制脂肪摄入



优选植物油

选择使用橄榄油、菜籽油等不饱和脂肪较多的植物油, 限制肉类和乳制品等饱和脂肪的摄入。



控制总摄入量

每天脂肪总摄入量应控制在总热量的20-25%以内, 单次进食时进一步控制脂肪份量。



选择优质脂肪

优先选择富含不饱和脂肪酸的食物如坚果、鱼类、橄榄油等, 减少饱和脂肪摄入。

控制钠盐摄入

限制盐分摄入

糖尿病患者每天应限制盐分摄入量在6克以内,远低于普通人的推荐量。过多的盐分会增加心血管疾病的风险。

选择低钠食物

多选择新鲜农产品、低盐调料等低钠含量的食材,减少食用腌制品、速食食品等高钠食品。

合理添加调味

在烹饪时尽量减少添加盐或酱油等高钠调味料,多使用香菜、葱、姜等天然香料调味。

注意饮水量

充足的饮水有助于降低血压,建议每天饮水1.5-2升,有效补充水分并稀释血液中的钠离子。

均衡膳食搭配

分餐平衡

每餐分好碳水化合物、蛋白质和脂肪的合理比例,确保营养素摄入均衡。

多样化食谱

合理搭配各种食材,如谷物、蔬菜、水果、肉蛋奶等,避免单一化饮食。

膳食搭配原则

遵循“五谷杂粮、蔬菜水果、畜禽蛋奶、豆鱼坚果”的健康饮食指南。

个性化调整

根据个人的病情、生活状态等因素,灵活调整膳食搭配方案。

合理控制饮食量

1

适度进食

根据个人需求和生活状态合理控制每餐的进食量, 不应过量。

3

量化食量

使用量杯或餐盘搭配合理的分量指引, 将食量控制在合适范围。

2

分餐多餐

将一天的总量分成3-5次较小的餐点, 有利于血糖稳定。

4

缓慢进食

慢慢咀嚼享用餐食, 有助于身体感知饱腹感, 防止过量进食。

定期监测血糖水平

定期测量

糖尿病患者应按医嘱定期检查血糖,了解血糖变化情况,及时调整饮食和治疗方案。

掌握技巧

学习使用血糖仪的正确操作方法,确保检测结果准确可靠。定期校准仪器也很重要。

记录分析

详细记录血糖数据,并根据变化趋势分析原因,为下一步饮食调整提供依据。

配合医生

将血糖记录定期与医生沟通,及时发现问题并根据医嘱进行相应的调理。

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/335334234041011222>