
DOCS 可编辑文档

糖尿病饮食指导讲座

01

糖尿病的基本知识与饮食原则



糖尿病的定义、类型及发病原因

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异常引起

02

糖尿病的类型

- 类型1糖尿病：胰岛素绝对缺乏
- 类型2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

03

发病原因

- 遗传因素：家族遗传、基因突变
- 环境因素：饮食不当、缺乏运动、肥胖
- 自身免疫因素：自身免疫性疾病、病毒感染

糖尿病患者饮食控制的重要性



控制血糖水平

- 饮食是血糖的主要来源
- 合理饮食有助于维持血糖稳定



预防并发症

- 降低高血压、心血管疾病等并发症风险
- 减轻肾脏、眼睛等器官的负担



改善生活质量

- 提高患者的身心健康
- 延缓病情进展，提高生存率

糖尿病饮食的基本原则与目标

目标

- 维持血糖水平在正常范围
- 保持体重在理想范围
- 预防和控制并发症

基本原则

- 均衡膳食：保证营养均衡，满足身体需求
- 控制总热量：根据患者年龄、体重、活动量等因素制定合适的饮食计划
- 低糖低脂饮食：降低碳水化合物和脂肪摄入，减轻胰岛负荷

02

糖尿病饮食的合理搭配



糖尿病患者碳水化合物摄入的计算与选择

碳水化合物摄入计算

- 碳水化合物摄入量 (克) = 总热量 (千卡) × (碳水化合物热量占比 ÷ 100)
- 碳水化合物热量占比：一般建议为45%~65%

碳水化合物选择

- 选择低血糖指数 (GI) 的食物：如粗粮、豆类、蔬菜等
- 避免高GI的食物：如白糖、蛋糕、糖果等
- 合理搭配食物，避免单次摄入过多碳水化合物

糖尿病患者蛋白质摄入的选择与搭配

蛋白质摄入选择

01

- 选择优质蛋白质：如鱼、禽、蛋、奶等
- 适当增加植物蛋白质：如豆类、坚果等

蛋白质搭配

02

- 避免高脂肪、高盐的蛋白质食物
- 蛋白质摄入应占总热量的15%~20%

糖尿病患者脂肪摄入的控制与选择

脂肪摄入控制

- 脂肪摄入应占总热量的20%~30%
- 选择不饱和脂肪酸：如橄榄油、亚麻籽油等

脂肪选择

- 避免饱和脂肪酸和反式脂肪酸：如动物油、人造奶油等
- 适量摄入含有 ω -3脂肪酸的食物：如鱼、坚果等

03

糖尿病饮食的注意事项与误区



糖尿病患者饮食中的低血糖食物与禁忌

01

低血糖食物

- 含有慢消化碳水化合物（低GI食物）
- 含有优质蛋白质
- 含有适量脂肪

02

饮食禁忌

- 避免空腹或剧烈运动后大量摄入碳水化合物
- 避免过量饮酒，以免诱发低血糖
- 注意药物与饮食的相互作用，避免低血糖发生

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/36704015400006122>