

糖尿病中医饮食指导

DOCS 可编辑文档

—
01

糖尿病的基本知识与中医认识

糖尿病的定义与分类

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
- 分为1型、2型和妊娠糖尿病等类型

糖尿病的分类

- 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

糖尿病的并发症

- 心血管疾病：冠心病、高血压、心肌梗死等
- 眼部疾病：糖尿病视网膜病变、白内障等
- 肾脏疾病：糖尿病肾病、肾功能不全等
- 神经疾病：糖尿病神经病变、周围神经病变等

糖尿病的中医病因病机

中医病机

- 肺脾肾三脏功能失调：肺失宣泄、脾失运化、肾失固摄
- 气血阴阳失衡：气虚、血瘀、阴虚、阳亢等
- 痰湿瘀毒互结：痰湿内阻、瘀血阻络、毒邪损伤

中医病因

- 饮食不节：过食肥甘、饮酒过度等
- 情志失调：忧思郁怒、肝气郁结等
- 劳逸失度：过度劳累、久病体虚等
- 禀赋不足：遗传因素、先天肾精不足等

糖尿病的中医辨证分型

- 辨证分型
 - 肺热津伤型：口渴多饮、咳嗽痰多、舌红苔黄等
 - 脾胃虚弱型：食欲不振、腹胀便溏、舌淡苔白等
 - 肾阴亏虚型：头晕耳鸣、腰膝酸软、舌红少苔等
 - 瘀血阻络型：疼痛固定、舌质紫暗、脉涩等
 - 痰湿内阻型：身体肥胖、口中黏腻、舌苔厚腻等

02

糖尿病患者的饮食原则

糖尿病饮食的基本要点

控制总热量摄入

- 根据患者的年龄、体重、体力活动等因素制定合适的饮食计划
- 保持体重在正常范围，避免肥胖

合理搭配三大营养素

- 碳水化合物：选择低血糖指数的食物，如糙米、全麦面包等
- 蛋白质：选择优质蛋白质，如鱼、禽、蛋、豆类等
- 脂肪：选择不饱和脂肪酸，如橄榄油、核桃油等

限制高糖、高盐、高脂肪食物

- 减少糖分摄入，避免甜食、糖果等
- 减少盐分摄入，控制食盐用量
- 减少脂肪摄入，选择健康的脂肪来源

糖尿病饮食的中医养生理念

饮食养生

- 食疗与药疗相结合，达到调理身体的目的
- 遵循“食补”的原则，选择适合患者体质的食物

饮食禁忌

- 避免食用辛辣、煎炸、油腻等刺激性食物
- 避免食用高糖、高盐、高脂肪等不利于血糖控制的食物

饮食调理

- 根据患者的体质和病情，进行饮食的动态调整
- 配合药物治疗，达到最佳的治疗效果

糖尿病饮食的个性化调整

01

根据患者的年龄、性别、体质等因素进行饮食调整

02

根据患者的病情、病程、并发症等因素进行饮食调整

03

根据患者的饮食习惯、文化背景等因素进行饮食调整

03

糖尿病患者的饮食搭配

糖尿病患者的主食选择



选择低血糖指数的主食

- 糙米、全麦面包、燕麦等
- 杂粮：如荞麦、高粱、小米等



控制主食摄入量

- 根据患者的年龄、体重、体力活动等因素制定合适的摄入量
- 避免过量摄入主食，导致血糖波动

糖尿病患者的蛋白质摄入

01

选择优质蛋白质

- 鱼、禽、蛋、豆制品等
- 瘦肉类：如鸡肉、鱼肉、瘦牛肉等

02

控制蛋白质摄入量

- 根据患者的年龄、体重、体力活动等因素制定合适的摄入量
- 避免过量摄入蛋白质，导致肾脏负担加重

糖尿病患者的脂肪摄入

01

选择健康的脂肪来源

- 不饱和脂肪酸：如橄榄油、核桃油等
- 鱼油、亚麻籽油等

02

控制脂肪摄入量

- 根据患者的年龄、体重、体力活动等因素制定合适的摄入量
- 避免过量摄入脂肪，导致血脂异常

—
04

糖尿病患者中医食疗方

糖尿病患者的中医食疗理论

食疗与药疗相结合

01

- 通过食物调理身体，辅助药物治疗
- 达到治疗和养生的目的

食疗方的基本原则

02

- 辨证施食：根据患者的体质和病情选择合适的食疗方
- 食补为主：选择具有营养价值的食物进行调理

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/81704406200006122>