
DOCS 可编辑文档

糖尿病饮食指导健康宣教

01

糖尿病的基本知识与危害



糖尿病的定义与分型

糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性内分泌代谢病
- 由胰岛素分泌和作用异常引起

糖尿病的分型

- **1型糖尿病**：胰岛素绝对缺乏，多因遗传和环境因素引起
- **2型糖尿病**：胰岛素相对缺乏，多因年龄、遗传、肥胖等因素引起
- **妊娠糖尿病**：妊娠期间出现的高血糖，分娩后多恢复正常

糖尿病的发病原因与危险因素

危险因素

- 年龄：随着年龄的增长，2型糖尿病的发病风险增加
 - 肥胖：肥胖是2型糖尿病的重要危险因素
 - 高血压、高血脂：增加糖尿病的并发症风险
 - 妊娠期糖尿病：增加未来患2型糖尿病的风险
-

发病原因

- 遗传因素：糖尿病有一定的家族遗传倾向
 - 环境因素：饮食不当、缺乏运动、肥胖等
 - 自身免疫因素：1型糖尿病多与自身免疫性疾病有关
-

糖尿病对健康的危害及并发症



对健康的危害

- 高血糖：导致多种器官的损伤和功能障碍
- 胰岛素抵抗：增加心血管疾病、脂肪肝等疾病的发病风险
- 慢性并发症：如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变等



并发症

- 心血管疾病：如冠心病、心肌梗死、心力衰竭等
- 神经病变：如周围神经病变、自主神经病变等
- 肾脏病变：如糖尿病肾病、肾功能不全等
- 眼部病变：如糖尿病视网膜病变、白内障等
- 足部病变：如糖尿病足、感染、溃疡等

02

糖尿病患者的饮食原则



糖尿病饮食的黄金法则

01

控制总热量摄入

- 保持体重在正常范围
- 避免过度摄入高热量食物

02

合理分配三大营养素

- 适当增加膳食纤维摄入
- 控制脂肪摄入，选择健康脂肪
- 保证优质蛋白质摄入

03

均衡膳食

- 多样化食物摄入，保证营养均衡
- 遵循个性化饮食原则

糖尿病患者的热量计算与分配

01

热量计算

- 根据患者的年龄、性别、体重、身高计算每日所需热量
- 考虑患者的运动量、病情等因素进行调整

02

热量分配

- **碳水化合物**：占总热量的50%~60%
- **脂肪**：占总热量的20%~30%
- **蛋白质**：占总热量的15%~20%

糖尿病患者的膳食结构与搭配

01

膳食结构

- 以谷物为主，搭配蔬菜、水果、肉类、奶类等食物
- 保证食物的多样性，增加膳食纤维摄入

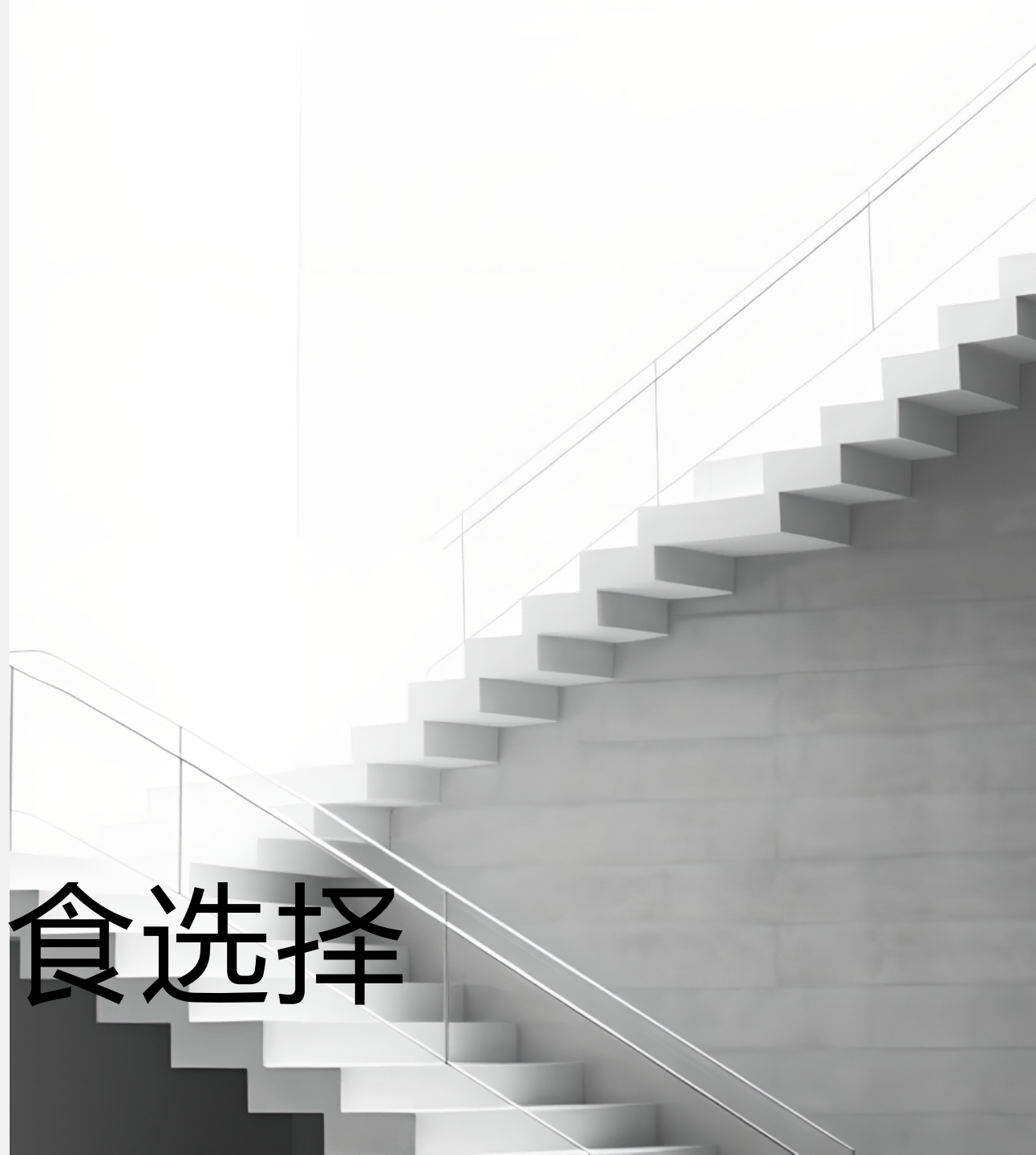
02

食物搭配

- **碳水化合物**：选择低升糖指数（GI）的食物，如全麦面包、燕麦等
- **脂肪**：选择不饱和脂肪，如橄榄油、鱼肉等
- **蛋白质**：选择优质蛋白质，如鱼肉、蛋清、豆腐等

03

糖尿病患者的饮食选择



低糖低脂食物的选择

● 低糖食物

- 选择低升糖指数（GI）的食物，如全麦面包、燕麦等
- 减少高糖食物的摄入，如糖果、蛋糕、甜饮料等

● 低脂食物

- 选择不饱和脂肪，如橄榄油、鱼肉等
- 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如动物脂肪、油炸食品等

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/886053022000010145>