

## 糖尿病人 饮食指南

除了正常的肌注胰岛素、口服用药来控制糖尿病人的血糖尿糖外,饮食疗法也是控制血糖的重要基础。从营养学的角度来看,只要懂得科学搭配食材、了解食物营养原理,日常生活中就能很好地控制血糖。

### 1. 控制摄入甜食

糖尿病患者要严格限制食用糖、糖果、蜂蜜及含糖饮料。这些糖类易被机体吸收而血糖升高、增加胰腺负担,从而加重病情。

### 2. 日常饮食技巧

糖尿病患者在日常生活中,会经常纠结什么可吃什么不可吃,什么会造成血糖升高,什么可在保证营养的同时还能控制血糖,所以给大家提供一些饮食上的小技巧:

A. 常吃五谷杂粮:可选择全麦食品,含丰富微量元素,长期食用,可降低血糖、血脂。

B. 高纤维食物:玉米、芹菜、韭菜、豆类、南瓜、竹笋等促进机体糖代谢,防止血糖吸收过快。富含高纤维食品能降低糖尿病患者的血糖,并增加饱腹感。

C. 糖低的蔬菜:韭菜、西葫芦、冬瓜、南瓜、茄子、苦瓜、洋葱、香菇等。

D. 富含钙的食物:虾皮、海带、排骨等。钙的缺失,会加重糖尿病病情。

E. 富含硒的食物:香菇、鱼等。能调节糖代谢、改善糖尿病症状。因为硒和胰岛素的生理活性相同。

F. 富含维生素的食物:西红柿、卷心菜等。补足维生素,对于防治糖尿病神经、血管和眼睛的并发症,有着重要意义。

### 3. 巧吃水果

水果中含有较高的果糖和葡萄糖,而且人体很容易消化吸收,对糖尿病患者来说是极其不友好,但不是完全不能吃,要有技巧地选择性吃,患者可以根据自身情况,灵活选择,掌握适度原则,日摄入量不得超200g。

A. 柚子、西瓜、樱桃含糖较少,可首选食用;

B. 草莓、猕猴桃等,生糖指数较低,也可选食用;

C. 西红柿、黄瓜含糖很低,可代替水果,适当吃些。

### 4. 少胆固醇

少吃含脂肪量高的食物、少吃动物的内脏、少吃鸡蛋的蛋黄。高胆固醇的摄入,会加重患者病情。

### 5. 适当喝茶

研究表明,喝茶与糖尿病风险呈负相关。尤其长期喝绿茶能有效预防糖尿病的发生,因为绿茶中含有多酚等抗氧化剂,可促进新陈代谢,抑制淀粉酶将碳水化合物转化为葡萄糖。

### 6. 戒烟戒酒

吸烟对糖尿病的并发症,包括微细管、大血管的病变,血糖升高都有影响。也许短时间内没有明显症状,但最终会出现血管异常。且吸烟和饮酒对血管内皮的损伤很大,空腹大量饮酒时,可发生严重的低血糖,而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现,不易发现,非常危险,所以糖尿病患者尽量不抽烟,不喝酒。

通过选择健康的食物,在保持了营养健康的同时,对控制病情、预防定会有不小成效。  
(沈剑)



# 0糖、无糖? 江滨糖尿病健康教育团队 为您揭秘美食“陷阱”

俗话说“民以食为天”,在琳琅满目的美食面前,糖友们的血糖是不是也跟过山车一样忽上忽下?江大附院糖尿病健康教育团队提醒,很多美食披着“健康”的外衣,很容易让人掉进“陷阱”。

如何做到火眼金睛、斗智斗勇?请看下面两个案例。

## 陷阱一: 无糖食品不含糖,尽情吃

王阿姨今年56岁,Ⅱ型糖尿病,糖龄3年,口服二甲双胍缓释片降糖治疗,平素血糖控制尚可。近一月来血糖明显升高,王阿姨百思不得其解,经江大附院糖尿病专科护士护理评估后发现,近一月来进食过量无糖食品,如无糖饼干、无糖沙琪玛等。王阿姨认为既然是无糖食品,里面肯定不含糖,也不会升高血糖,可以尽情吃。

糖类家族种类繁多,我们生活中能遇到很多类型的糖。单糖包括葡萄糖、果糖、半乳糖等;双糖包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等,单糖和双糖食物升糖速度都很快,糖友们应避免食用。家族里还有多糖和代糖,淀粉就是多糖的代表,

它可分解为葡萄糖;代糖则是食品中的甜味剂。而甜味剂可分为营养型和人工型的甜味剂,营养型的甜度低,人工合成的甜度高。

而无糖食品只是没有添加单糖或双糖,但取而代之的却是甜味剂,其所含的其他成分(小麦粉、玉米淀粉等)进入体内同样会分解产生糖分。如无糖饼干、无糖蛋糕、无糖沙琪玛主要是以淀粉或面粉为原料。其中淀粉就是多糖的一种,而面粉其自身就富含碳水化合物,食用后会分解成葡萄糖被吸收,一样会升高血糖。糖友们虽可以适量吃,但要把这些无糖食品的量算到每天的主食量里,否则也会摄入过量。另外为保证口感,可能还会添加大量油脂,吃多了不仅会使血糖升高,还有高血脂、肥胖的风险。

## 陷阱二: “0糖”饮料随意喝

随着“0糖”饮料的出现,让糖友们看到了可以“随心所欲”喝甜饮料的希望,这是多么幸福的一件事情啊。但其真如宣传所说的那样对血糖没有影响吗?答案是:“NO”,喝“0糖”饮料纯属

欺骗大脑。

无糖饮料其实是用甜味剂代替白砂糖等添加糖。有的甜味剂会使胰岛素敏感性下降,身体里胰腺和小肠中的甜味受体被甜味剂激活后,加快了胰岛素的分泌,而当胰岛素受体准备加快吸收利用葡萄糖时,却找不到葡萄糖,时间一久,多次被“戏弄”的胰岛素受体就会变得不敏感了。另外,人工甜味剂使体内胰岛素水平升高后,脂肪分解减少,很容易导致肥胖。如长期大量饮用,还会降低对甜味的敏感度,刺激大脑摄食中枢的兴奋性,增加食欲,造成对其他糖分摄入的需求明显增强。

因此对于糖友们来说,可偶尔饮用“0糖”饮料以满足自己的食欲,在饮用时看清其添加剂的种类,还要把这些无糖食品的量算到每天的主食量里,饮用后需要监测自己的血糖水平,了解机体对于这种饮料的反应。一旦有任何不适需要及时停止,并寻求医生的帮助。

(孙卉 古瑾)



健康门诊

江苏大学附属医院