

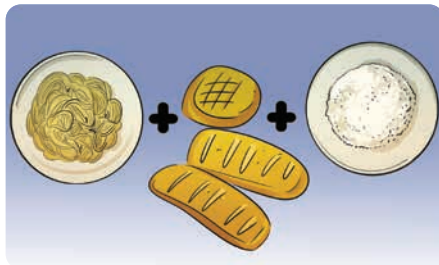
10 饮食与糖尿病

在糖尿病中，饮食是治疗的核心。饮食混乱和不均衡会使血糖水平难以控制：必须保证有规律的早餐、午餐和晚餐。

治疗的基础是膳食



肥胖或体重超重的2型糖尿病患者需要改变其生活方式。也就是说，应保证膳食均衡，且每天应锻炼至少45-60分钟。

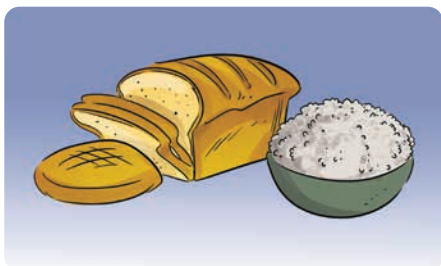


1型糖尿病患者应根据进餐中摄入的碳水化合物(如面食、面包、米饭等)量来决定所需的胰岛素剂量。



接受胰岛素类似物治疗的人不再需要餐间小吃，除非糖尿病专家或营养师指示需要。

碳水化合物或糖



建议避免摄入单糖(甜点、糖、蜂蜜)，适量摄入复杂碳水化合物而不要完全剔除。更倾向于选择全谷类食品：面食、面包、大米、土豆、小米和面粉。

膳食纤维及豆类



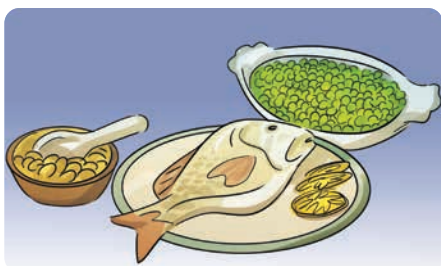
每餐进食纤维有益健康。膳食纤维可减缓糖类和脂肪的吸收，并保护您的心脏和血管。蔬菜、豆类和全谷类中富含纤维。

脂肪



脂肪可以是动物性或植物性的。建议减少动物性脂肪(如黄油、猪油)的摄入，并限制冷盘和奶酪的摄入。推荐使用橄榄油、大豆油、玉米油和葵花籽油作为调味料。

蛋白质



建议将动物蛋白(最好是白肉和鱼类)与植物蛋白(如豌豆、豆类、扁豆和鹰嘴豆，富含纤维)交替食用。增加每周食用鱼类的次数至2-3次。

酒精



若无副作用，可以饮用一杯葡萄酒(最好是红葡萄酒)。就餐时饮用超过一杯葡萄酒或在任何其他时间饮酒对身体有害，并可能引起低血糖症。不要饮用烈性酒：烈性酒没有营养价值。

甜点



甜食应该只在偶尔的情况下，在饱腹时以少量食用。最好选择无糖饮料。