

## 糖尿病的饮食治疗及注意事项

### 一、各种物质的摄入

- 1、保证碳水化合物摄入：米面可定量使用，蜂蜜、白糖、红糖等精制糖应忌食，因这类糖不易吸收，升血糖作用快，但在患者发生低血糖时例外。
- 2、蛋白质适量摄入：糖尿病的蛋白质消耗量大应保证摄入。乳、蛋、瘦肉、及其制品含蛋白质较丰富可定量食用，在糖尿病肾病时，因尿中蛋白质丢失较多，在肾功能允许下可酌情加其摄入，但氮质血症及尿毒症期应减少蛋白质摄入。
- 3、限制脂肪摄入：为防止或延缓糖尿病的心血管症，必须限制脂肪的摄入。富含饱和脂肪酸的有牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪，含不饱和脂肪酸有的如豆油、花生油、芝麻油可适量选用。
- 4、增加膳食纤维摄入：多食富含纤维食物如南瓜、玉米皮、蔬菜等以延缓肠道多葡萄糖吸收及减少血糖上升的幅度。
- 5、注意维生素供给：糖尿病应保证 Vb1、Vb12、Vc 的每日摄入量，可多食牛奶、芦笋、木瓜、草莓、荔枝等。

### 二、糖尿病患者饮食治疗注意事项

- 1、严格定时定量进食。
- 2、严格限制各种甜食：包括水果、饮料等，如病人需甜食时可食用糖精、木糖醇等代糖品（超市有售）。
- 3、在锻炼时不宜空腹应补充少量食物以防低血糖，宜餐后适量运动。
- 4、保持大便通常，可多食蔬菜。
- 5、学会每周定期检测体重一次，定时测血糖。

（更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>）