# 2342　2024年社区卫生服务中心糖尿病健康教育讲座资料

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-08-17

*2342　2024年社区卫生服务中心糖尿病健康教育讲座资料糖尿病患者控制饮食的16条建议，看看你做到了吗2024-6-21.主食定量，按需摄入谷物作为主食是中国居民主要的食物来源，也是影响糖尿病患者能量摄入及控制餐后血糖的主要因素。糖尿病患...*

2342　2024年社区卫生服务中心糖尿病健康教育讲座资料

糖尿病患者控制饮食的16条建议，看看你做到了吗

2024-6-2

1.主食定量，按需摄入

谷物作为主食是中国居民主要的食物来源，也是影响糖尿病患者能量摄入及控制餐后血糖的主要因素。糖尿病患者的主食摄入量因人而异，应综合考虑患者的生理状况、营养状况、体力活动强度、血糖控制水平、胰岛功能以及用药情况等因素，在营养医师和营养师的专业指导下，进行个体化设计，制订定量的饮食治疗方案。

2.全谷物和杂豆类占主食摄入量的1/3

随机对照研究显示，用50克或100克燕麦分别代替部分谷物主食可显著降低肥胖的2型糖尿病患者的空腹血糖、餐后2小时血糖、糖化血红蛋白、甘油三酯、总胆固醇以及体重。

每日摄入两餐糙米有助于降低糖尿病患者的餐后血糖、糖化血红蛋白和甘油三酯水平，并增加胰岛素敏感性，有利于控制体重。与单纯摄入白米饭相比，分别用斑豆、黑豆或红腰豆替换１/3的白

米饭后，可显著降低2型糖尿病患者餐后血糖水平。

3.餐餐有新鲜蔬菜，烹调方法要得当

蔬菜和水果的摄入量与2型糖尿病患者的糖化血红蛋白水平呈负相关。蔬菜的能量密度低，膳食纤维含量高，矿物质含量丰富。

增加蔬菜的摄入量可以降低膳食的血糖生成指数，后者与2型糖尿病患者的糖化血红蛋白呈显著正相关，膳食的血糖生成指数越高，患者的血糖控制水平也越差。注意蔬菜烹调方式的选择，避免烹调油摄入过量。

4.每日蔬菜的摄入量500克左右，深色蔬菜占1/2以上

糖尿病患者的每日蔬菜摄入量不应低于健康成年人，不宜低于500克。蔬菜摄入量≥200克/天的糖尿病患者的糖化血红蛋白、血清甘油三酯以及腰围均显著低于摄入量低于100克/天的患者。

进一步分析发现，随着绿色蔬菜摄入量的增加，患者的糖化血红蛋白水平也呈下降趋势，每日绿色蔬菜摄入量≥70克的糖尿病患者的糖化血红蛋白显著低于每日绿色蔬菜摄入量小于50克的患者。

5.两餐之间适量选择水果，以低糖水果为宜

低糖水果摄入与糖尿病患者的糖化血红蛋白水平呈显著负相关。临床研究显示，与食用一个或不吃水果相比，每天食用两个中等大小的低能量水果可以降低糖尿病患者的空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白水平。这可能与水果中富含抗氧化营养素有关。糖尿病患者可选择糖含量较

低的水果，注意合理安排食用水果的时间，可选择两餐中间或者运动前、后吃水果，每次食用水果的数量不宜过多。

6.常吃鱼、禽，适量吃畜肉，减

少肥肉的摄入量

畜肉（尤其是肥瘦肉）含有较多饱和脂肪酸，红肉的摄入量与未来体重增加风险呈正相关。红肉的摄入量与糖尿病风险之间的关联可能部分通过体重增加和肥胖来解释，而禽肉类的摄入量与2型糖尿病发病风险之间未见显著相关。

7.少吃烟熏、烘烤和腌制等加工

肉类制品

过多摄入加工肉类可增加2型糖尿病的发病风险。观察性研究显示，食物来源及饮用水中硝酸盐及亚硝酸盐含量与儿童1型糖尿病的发生有关。另外，高盐摄入也是2型糖尿病的独立危险因素。

8.每天不超过1枚鸡蛋

每天吃1～2个鸡蛋对2型糖尿病患者的胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及血糖水平没有显著影响；但与从不吃鸡蛋或每周少于1只鸡蛋者相比，每天超过1个鸡蛋会增加糖尿病患者发生心血管疾病的风险。

9.每日300毫升液态奶或相当量奶制品

与其他动物来源蛋白质不同，牛奶及其制品可降低2型糖尿病的发病风险。酸奶经过发酵，更容易被人体消化与吸收。选择酸奶时应选择不含蔗糖和蜂蜜的原味酸奶。

10.重视大豆及其制品的摄入量

研究显示，每日豆制品的摄入量占蛋白质摄入总量35%以上，2型糖尿病患者的空腹血糖、糖化血红蛋白及空腹胰岛素水平显著降低。每日摄入20克以上大豆及其制品可使

2型糖尿病患者的血清总胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇水平显著下降，高密度脂蛋白胆固醇水平显著升高。

11.零食加餐可适量选择坚果

研究显示，在摄入白面包的同时搭配混合坚果可以降低2型糖尿病患者餐后血糖反应。与等能量对照组相比，每日膳食中包含50克坚果有助于降低糖尿病患者的空腹血糖、糖化血红蛋白、总胆固醇和甘油三酯水平，降低冠心病的发病风险。

应将奶类、豆类和坚果类纳入2型糖尿病患者的每日饮食中，每日摄入相当于液态奶250～300毫升的奶及奶制品、大豆及坚果类30～50克。零食加餐可选择开心果或扁桃仁等坚果。

12.烹调注意少油少盐

每日烹调油使用量宜控制在30克以内。食盐用量每日不宜超过6克。

13.足量饮用白开水，也可适量饮

用淡茶水或咖啡

饮用茶水和咖啡对2型糖尿病患者具有一定的保护作用，包括降低空腹血糖、糖化血清蛋白、减少糖尿病患者的总死亡率和心血管疾病的死亡率等。不推荐糖尿病患者饮酒。

14.定时定量进餐，餐次安排视病

情而定

定时定量进餐，有助于糖尿病患者寻找自身餐后血糖变化规律。在等能量等膳食结构的前提下，少量多餐能够显著降低2型糖尿病患者的餐后血糖波动，有助于预防餐后高血糖及餐间低血糖。

15.控制进餐速度，细嚼慢咽

咀嚼次数会影响富含碳水化合物食物的血糖生成指数，与咀嚼15次相比，咀嚼30次所测得的大米的血糖生成指数更高。摄入同样食物，细嚼慢咽会促进富含碳水化合物食物的消化与吸收，餐后血糖在15分钟之内快速升高，随后血糖趋于平稳，与咀嚼15次没有显著性差异。

细嚼慢咽可能有助于患者减少进食量。在超重和肥胖的2型糖尿病患者中所进行的随机交叉研究结果显示，减慢进餐速度可以增加采用视觉模拟量表评估的饱腹感，降低饥饿感。

16.调整进餐顺序，养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯

按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，有利于糖尿病患者短期和长期控制血糖。在糖尿病患者中所进行的干预研究显示，与先吃主食后吃蔬菜/荤菜的进餐顺序相比，先吃蔬菜/荤菜后吃主食，其餐后血糖和胰岛素水平显著降低。进一步研究显示，按照蔬菜-荤菜-主食的顺序进餐可降低餐后血糖波动。长期坚持，还可使2型糖尿病患者的餐后血糖及糖化血红蛋白水平显著降低。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！