

请记住……

糖尿病患者的建议  
饮食与常人并无很大差异。

总的来说，是基于  
超重人群由于超重  
而需要的减少总体  
热量的摄入以及不  
同营养的平衡分配。



本手册内的信息是对医务人员建议的补充，在任何情况下都不能替代该建议。

9167-10/08



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE  
EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



# 糖尿病

## 饮食



Distribuido por:



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)  
Tel. 935 071 000 - Fax. 932 780 215  
Tel. Atención al Cliente: 935 071 044 - 902 301 334  
www.menarinidiag.es - www.diabetesmenarini.com

Fabricante:  
Arkray Factory, Inc.

借助饮食机体获得养分，而该养分是其运转所不可缺少的物质。**基本的营养成分**为碳水化合物（糖类）、油脂、蛋白质、维生素、矿物质和水。



**碳水化合物**是最重要的能量来源，而为使机体能使用它们，必须有**胰岛素**的参与，这是一种在胰腺中产生的激素，主要是在每次进食时分泌。

在糖尿病中，胰岛素的全部或部分缺失可扰乱机体细胞的营养。因此，必须合理用药、健康饮食。

## 饮食特点

一个人所需的饮食取决于其个人需要，该需要是按照体重、身高、性别和体力活动来确定的。应该记住，获得对糖尿病血糖水平合适控制的**最佳手段**之一是达到并保持合适的饮食和体重。

## 建议

糖尿病患者饮食的基本准则可以总结为“地中海饮食”的模式。其最重要的几个方面是：

- ! **每日少食多餐**，避免暴饮暴食。
- ! **限制吸收快速的糖类**（精制糖、果汁、糕饼、甜品、一般糕点），因其能突然升高血糖水平。
- ! **使用含吸收缓慢的碳水化合物**  
**!! 的食品**如豆类、面条、面包、

土豆、大米等，因为特别是前两种食品造成的血糖升高更加和缓。

- ! **使用富含纤维的食品**如蔬菜，原因同上。
- ! **限制动物源食品**，并力图使鱼类消费超过肉类。
- ! **减少摄入灌肠、奶酪、一般肉类、动物油脂和植物油脂**内含有的脂肪。
- ! **限制蛋类消费**，尤其是胆固醇高的人。
- 成年人应衡量**少量饮酒**的可能性，优先考虑葡萄酒（每天1-2杯）。
- ! **使用橄榄油**，尤其是烹调用。

