

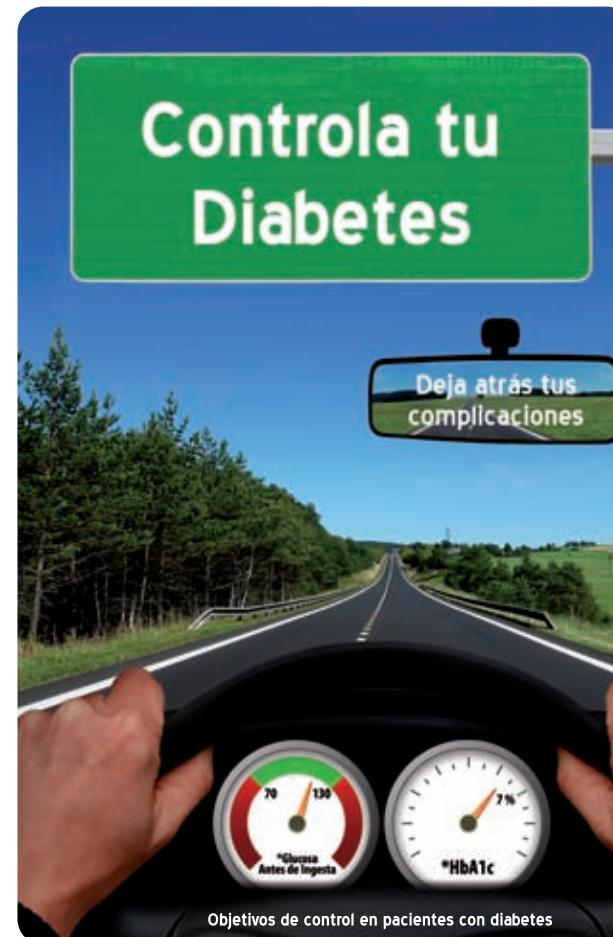
请记住……

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。
CH-9167-07/10



*Diabetes Care, Volumen 33, Suplemento 1, January 2010

 A.MENARINI
diagnostics

Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 507 10 00 - Fax. 93 278 02 15
Tel. Atención al Cliente:
935 071 044 - 902 301 334
www.menarinidiag.es
www.diabetesmenarini.com

The human touch
of technology



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

GRUPO DE ESTUDIO SOBRE
EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



DIABETES

糖尿病

饮食

La Alimentación



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。基本的营养成份为碳水化合物（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。

