



糖尿病的饮食治疗



得时健康 安万特

得时健康 安万特



目录

△ 糖尿病饮食概况

△ 三大营养素

△ 热量计算法

△ 食物交换份





糖尿病的饮食治疗

- △ 糖尿病的饮食治疗适合所有糖尿病患者，并且贯穿糖尿病治疗的不同阶段，糖尿病患者应该始终遵循饮食治疗方案
- △ 糖尿病饮食是健康饮食，同时也适合于正常人





合理饮食的目的

- △ 保持合理体重，控制血糖，避免肥胖和营养不良
- △ 维持胆固醇和甘油三酯处于健康水平
- △ 预防糖尿病急、慢性并发症
- △ 培养健康的饮食习惯和生活方式





糖尿病饮食的误区

- 0 患了糖尿病就意味着不能吃糖，但可以多吃些蜂蜜或其他食物
- 0 糖尿病饮食治疗就是饥饿疗法
- 0 糖尿病饮食只要限制主食就行了
- 0 糖尿病病人绝对不能吃水果
- 0 糖尿病病人应该多吃豆腐
- 0 南瓜、苦瓜能治疗糖尿病
- 0 植物油中含有多量的不饱和脂肪酸，比动物油要好，因此不需要限制植物油的摄入
- 0 膳食纤维对于控制血糖有利，因此应该只吃粗粮不吃细粮
- 0 采用胰岛素治疗后就不再需要控制饮食了



饮食治疗中感到饥饿难忍怎么办？

- △ 饥饿是糖尿病的一种症状，病情改善后饥饿感会随之减轻
- △ 制定饮食计划应逐步过渡
- △ 进食量明显减少，胃肠道不适应，但适应几天后饥饿会慢慢减轻
- △ 适当多吃粗粮、杂粮及蔬菜
- △ 饥饿难忍时，可适当吃些低碳水化合物、纤维素含量多的食品（如西红柿、黄瓜、麦麸饼）
- △ 将每餐的主食省出1/5左右作为饥饿时的加餐





三大营养素



碳水化合物

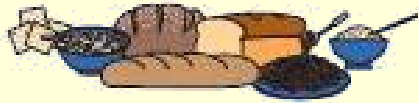
蛋白质

脂肪



糖尿病饮食治疗讲课稿





碳水化合物

- △是人体主要的能量来源
- △为脑组织、骨骼肌和心肌活动提供能量
- △占全天总热量的50%-60%
- △主要来源为米饭、面包、馒头、面条、玉米等主食，此外薯类、豆类等食物也含较多碳水化合物





蛋白质

- △是维持生命和组成机体结构的重要物质基础
- △占全天总能量的15%-20%
- △蛋白质为必不可少的营养成分，但是如果摄入过多也会导致血糖升高、脂肪增多，和加重肾脏负担
- △主要来源为瘦肉、鱼虾、蛋白、乳制品、豆类等食物



脂肪

- △脂肪是维持机体正常功能所必需的，但是过多摄入对人体有害，尤其是饱和脂肪酸和胆固醇，应该限制摄入量
- △占全日总热量的25%-30%
- △胆固醇应控制每日300毫克以下，一个蛋黄含胆固醇200毫克，已经能基本满足每日所需
- △主要来源为动物脂肪、烹调用油、坚果等食物



适量摄入膳食纤维

- △ 膳食纤维是不能被人体吸收的多糖类物质，即富含植物性纤维成分的食物，但是不产生热量。
- △ 膳食纤维的功效主要有降血糖、降血脂、保持大便畅通并减少饥饿感，膳食纤维可以延迟和抑制糖分的吸收，有利于血糖控制，减少口服降糖药和胰岛素的剂量。
- △ 膳食纤维主要从粗粮、蔬菜及菌藻类中摄取，糖尿病患者应每天吃蔬菜并保证一餐粗粮摄入，每日需摄入纤维素20-35克。
- △ 过多摄入膳食纤维可能影响肠胃功能，引起消化不良，因此应该适度食用。





热能要量化--- 热量计算法

- 根据体重、体型、体力劳动强度计算出每天需要的总热量

举例：张先生，**45岁**，身高**175cm**，体重**85kg**，
办公室职员，新诊断糖尿病。请给予饮食指导。



糖尿病综合管理课程



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890

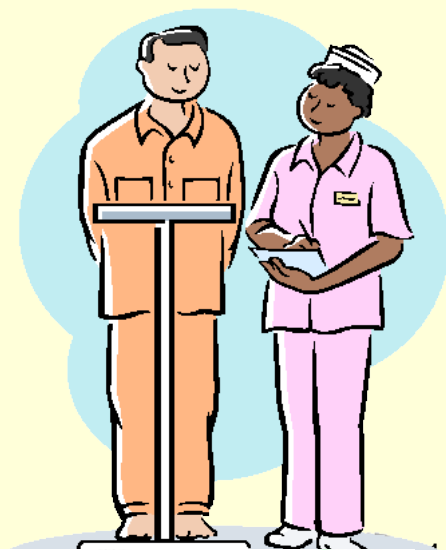


热量计算五部曲

第一步 计算理想体重

$$\text{理想体重 (kg)} = \text{身高 (cm)} - 105$$

张先生理想体重： $175 - 105 = 70$

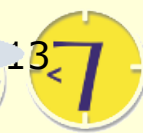


糖尿病综合管理课程



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890



第二步：判断体型

目前体重状况=

$$\frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

体重指数(BMI)=体重(kg)/身高m² (m)

正常：18.5-23； >24超重； >28肥胖

体重允许范围：标准体重 ± 10%

肥胖：体重 >标准体重 20%

消瘦：体重 <标准体重 20%(18%)

张先生：21% BMI:27.75

糖尿病综合门诊



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890



14

7



得时健康
2025/1/9



第三步：计算每日所需总热量：

标准体重×每公斤标准体重所需热量

劳动强度	消瘦 (千卡/公斤)	正常 (千卡/公斤)	肥胖 (千卡/公斤)
卧床休息	20~25	15~20	15
轻体力劳动	35	25~30	20~25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	40~45	40	35

张先生每天所需热量： $70 \times 25 = 1750 \text{kcal}$



糖尿病综合防治课程



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890





第四步：计算食品交换份数

每日所需总热量 ÷ 90千卡 = 食物交换份数

张先生： **$1750 \div 90 \approx 20$** 份



糖尿病综合管理课程



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890





第五步：合理分配饮食

热量	交换	谷薯类	菜果类	肉蛋豆类	浆乳类	油脂类
千卡	份	量 份	量 份	量 份	量 份	量 份
1200	14	3两 6	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1400	16	4两 8	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1600	18	5两 10	1斤 1	3两 3	0.5斤 1.5	2汤勺 2
1800	20	6两 12	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2
2000	22	7两 14	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2
2200	24	8两 16	1斤 1	3.5两 3.5	0.5斤 1.5	2汤勺 2



糖尿病综合管理课程

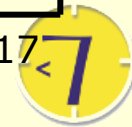


山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890



17





搭配合理化

- 适合的能源比
- Pr …… 15~20%
- F …… 25~30%
- CHO …… 50~60%
- 三餐热比
- 早餐：30%
- 中餐：40%
- 晚餐：30%

六餐热比：

早25%，上午5%，中35%，下午5%，晚25%，睡前5%



糖尿病综合管理课程



山东大学齐鲁医院
QILU HOSPITAL OF SHANDONG UNIVERSITY

1890



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/266133212153011002>