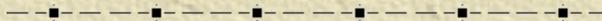


关于糖尿病患者如何平安 快乐渡春节



春节

- ✦ 春节是万家团圆的喜庆节日，亲朋好友欢聚一堂，其乐融融。
- ✦ 春节期间特点：过节期间多离不开“吃喝玩乐”，这四项若能控制适度，许多意想不到的不愉快的事就会减少或不发生。如果“无度”，定会有疾病等在后面，即使四项中某一项“过度”也难幸免得病。

✦ 与平时不同的生活，饮食、活动、情绪波动等生活节律的改变，易诱发和加重许多疾病。糖尿病为基础、慢性病，是多种疾病的基础，因此，春节期间的生活习惯的改变对于糖尿病患者的影响更为严重。

✦ 糖尿病病人如何既能在节日里吃好、喝好、玩好，又能保持特定的血糖控制，健健康康的过好节，这是每一个糖尿病患者在节假日期间面临的难题。

糖尿病的治疗

- ✦ 1、饮食治疗
- ✦ 2、运动疗法
- ✦ 3、药物治疗
- ✦ 4、糖尿病教育
- ✦ 5、自我监测

一、饮食

✱ 节日是合家团圆、举杯同庆的大好日子。尽情享受美味佳肴是中国人过节不可缺少的一项重要“节目”。



✦ 饮食治疗是糖尿病治疗的基础，节日期间，饮食亦受较大影响。因此我们首先谈一下节日期间的饮食注意事项。

糖尿病饮食治疗的原则

以个人饮食习惯为基础，结合病情、年龄、身高、实际体重、活动强度、季节、生长发育等情况合理控制总热能，热能摄入量以达到或维持理想体重为宜

成人：达到并维持理想体重

儿童：营养平衡保证生长发育的需要

1. 饮食的种类

任何一种食物无法含有所有营养素，只有通过多种食物混合才能达到营养齐全

食物品种多样化是获得全面营养的必要条件

应做到：主食粗细粮搭配；副食荤素食搭配；勿挑食，勿偏食

每日应摄入四大类食品：谷薯类、菜果类、肉蛋类和油脂类



- 谷薯类：主要含有碳水化合物的食物，如米、面、玉米、薯类
- 肉蛋类：如肉、蛋、鱼、禽、奶、豆腐等，主要为机体提供蛋白质、脂肪、矿物质和维生素
- 油脂类：如油脂、坚果类食物，能够为机体提供热能
- 蔬果类：富含维生素、矿物质及膳食纤维

2、饮食量的控制

- ✦ 以个人饮食习惯为基础，结合病情、年龄、身高、实际体重、活动强度、季节、生长发育等情况合理控制总热能。
- ✦ 合理的热量，满足人体所需，维持相对正常体重。
- ✦ 饮食量的固定。

简单估算日需饮食量

简单估算理想体重

- 标准体重（公斤）= 身高（厘米）- 105
- 体重允许范围：标准体重 \pm 10%
- 肥胖：体重 $>$ 标准体重 20%
- 消瘦：体重 $>$ 标准体重 20%

制定膳食计划举例

男性 56岁

身高 170厘米 体重85公斤

职业：会计

患糖尿病多年，采用口服药+饮食控制治疗，未出现明显并发症

制定膳食计划步骤

计算标准体重： $170-105=65$ （公斤）

判断患者体型：实际体重85公斤，比标准体重超30%，属肥胖

判断体力劳动程度：会计属轻体力劳动

计算每日所需总热量：

每日应摄入热能标准为20-25千卡/公斤体重

全天所需总热量： $65 * (20-25) = 1300-1625$ 千卡

根据饮食习惯和嗜好选择并交换食物

将饮食安排至各餐次中，制定平衡膳食

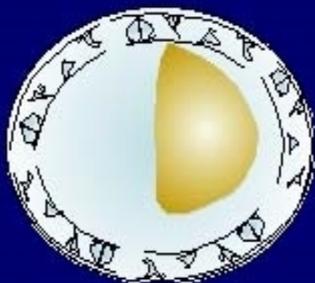
不同热量糖尿病饮食内容

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
1400	16	4两 8	1斤 1	3两 3	0.5斤1.5	2汤勺
1600	18	5两 10	1斤 1	3两 3	0.5斤1.5	2汤勺
1800	20	6两 12	1斤 1	3两 3	0.5斤1.5	2汤勺

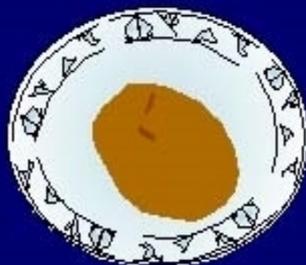
食物交换份表（总）

组别	类别	每份重量(克)	热量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物
谷薯组	谷薯类	25	90	2.0		20.0
菜果组	蔬菜类	500	90	5.0		17.0
	水果类	200	90	1.0		21.0
肉蛋组	大豆类	25	90	9.0	4.0	4.0
	奶制类	160	90	5.0	5.0	6.0
	肉蛋类	50	90	9.0	6.0	
油脂类	硬果类	15	90	1.0	7.0	2.0
	油脂类	10	90		10.0	

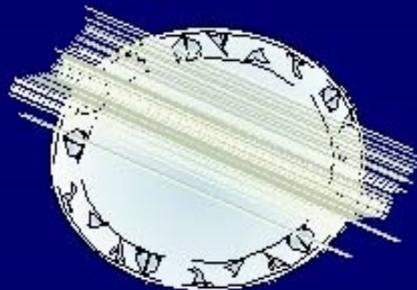
相当于90千卡热量的谷薯类



馒头 35 克



土豆100克



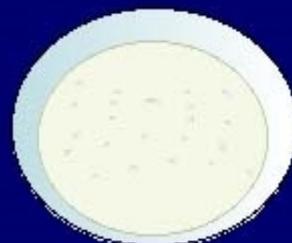
挂面25克



面包35 克



窝头35克



大米饭130克

餐次热量分配

✦ 早、中、晚餐

1/3、1/3、1/3

1/5、2/5、2/5

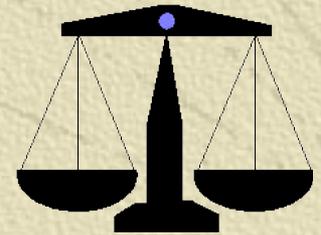
✦ 对于难以控制的餐前、晨起低血糖者。则可以在两餐之间分餐，以及睡前加餐

糖尿病患者外出时应注意的问题

- 应坚持自己的营养治疗计划，不能因生活习惯和作息时间的改变而改变
- 应随身携带糕点、糖果、甚至葡萄糖粉以便在出现低血糖时及时自救
- 应注意自己的活动量，不要过于劳累和兴奋

成功的饮食治疗

- 平衡饮食、运动及药物治疗
- 始终如一地控制总热能
- 尽其所能享受生活的乐趣
- 与个人饮食习惯、个人爱好相吻合，便于长期坚持
- 医生、营养师、护士、患者、家属携手共进



饮水

- 不要限制饮水，适量饮水利于体内代谢产物的排出和血糖的稀释
- 限制饮酒
 - 酒中含的酒精热量很高，1g酒精产热7Kcal，不含其它营养素，并增加肝脏负担
 - 空腹饮酒易出现低血糖，尤以注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物时
 - 如果无法避免，也应尽量不饮白酒，而少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒
 - 避免空腹饮酒

3、规律用餐

- 少量多餐既能保证营养充足，又可减轻胰腺负担，有利于控制好血糖
- 建议每日至少3餐，可少量多餐，可使血糖更加平稳
- 定时定量进餐，与药物作用、运动时间保持一致，使血糖不会波动太大

糖尿病饮食的误区

- 单纯控制主食的摄入就等于饮食治疗，饭吃的越少对病情控制越有利
- 咸的食品或糖尿病专用食品不需控制摄入
- 饮食控制已非常严格，吃点零食没有关系
- 采用胰岛素治疗后饮食就不需要再控制了

糖尿病饮食的误区

正确应用无糖食品和保健品

✦ 过年期间，孝顺的子女们会给患糖尿病的父母送来无糖食品或保健品。在食用前应该看清使用说明，对于糕点类、奶粉类、巧克力类的无糖食品，食用的同时要减少其他食物的量，不能认为是无糖食品就可以无限制地食用。对于保健品，最好在您的医生或营养师指导下服用。

根据BMI评价体重

- ✦ WHO的标准 18.5—24.9
- ✦ 2000年亚太地区的标准：肥胖： $BMI \geq 25$
- ✦ 正常范围：18.5-23
- ✦ 2001年中国肥胖问题专家组
- ✦ ≥ 24 超重； ≥ 28 肥胖

二、运动



规律运动的益处

- ✦ 直接降糖作用；
- ✦ 提高胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗；
- ✦ 有助于肥胖者减轻体重；
- ✦ 促进血液循环；
- ✦ 缓解轻中度高血压；

- ✦ 运动虽好，但对于糖尿病患者来说，应注意预防一些运动以外的发生，如并发糖尿病并发症得患者则更应注意。
- ✦ 冬季因身体代谢率降低，故应适当减少运动量。可根据年龄及健康状况适当进行散步、太极拳、慢跑等健身锻炼，但冬季道路较滑，需要注意预防发生运动损伤。

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/305203043110012004>