

糖尿病和痛风的营养要求

糖尿病和痛风是两种常见的慢性代谢性疾病,它们都对患者的饮食有特殊的要求。合理的营养管理是这两种疾病的重要治疗措施。本节将介绍糖尿病和痛风患者的具体饮食原则和营养需求。



魏 老师



糖尿病的基本概念

定义

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 主要特征是血糖水平持续升高。它是由于胰岛素分泌不足或利用受损导致的。

分类

主要分为1型糖尿病和2型糖尿病。1型是由于自身免疫导致胰岛素分泌减少, 2型则是由于胰岛素抵抗和相对性胰岛素分泌不足。

并发症

长期高血糖会导致眼部、肾脏、神经和心血管等多个系统的并发症, 严重影响患者生活质量。

糖尿病的饮食原则



合理控制膳食

糖尿病患者需要根据身体指标和治疗目标,合理调整每日进食的总热量、碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例。



科学搭配膳食

合理搭配各种营养素,既要满足医疗需求,又要照顾患者的口味和饮食习惯,确保患者能坚持执行。



选择合适食物

优选高纤维、低脂肪、低糖的食材,减少含有精制糖和高脂肪的食品摄入。

糖尿病患者的碳水化合物摄入



碳水化合物比例

糖尿病患者的碳水化合物摄入应占总热量的45-60%，以复合糖类为主，限制简单糖摄入。



膳食纤维

建议每天摄入20-25g膳食纤维，有助于降低血糖波动，改善肠道功能。



低胰岛素反应性

优选低糖指数食物，如全谷物、蔬菜、水果等，避免快速升高血糖的食物。

糖尿病患者的蛋白质摄入

1 充足蛋白摄取

糖尿病患者每天应摄入1.0-1.5克/公斤体重的蛋白质,有助于维持肌肉组织、调节血糖和预防并发症。

2 优质蛋白来源

以低脂肪动物性蛋白如瘦肉、鱼类、蛋类为主,少量植物性蛋白如豆类、坚果等。

3 分散摄取

将蛋白质均匀分散在各餐中摄入,有利于调节血糖,避免大量一次性摄入。

4 平衡营养

合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪,满足机体对各类营养素的需求。

糖尿病患者脂肪摄入

限制总脂肪

糖尿病患者每日总热量中脂肪摄入应控制在20-30%之间, 尽量减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

优选不饱和脂肪

推荐摄入MUFA(单不饱和脂肪酸)和PUFA(多不饱和脂肪酸), 如橄榄油、坚果、鱼类等。

控制胆固醇

糖尿病患者每天胆固醇摄入应控制在200mg以内, 以预防心脑血管并发症。

分餐米饭

将膳食中的脂肪均匀分布在各餐, 避免一次性大量摄入, 有利于血糖稳定。

糖尿病患者的维生素和矿物质摄入

充足维生素摄取

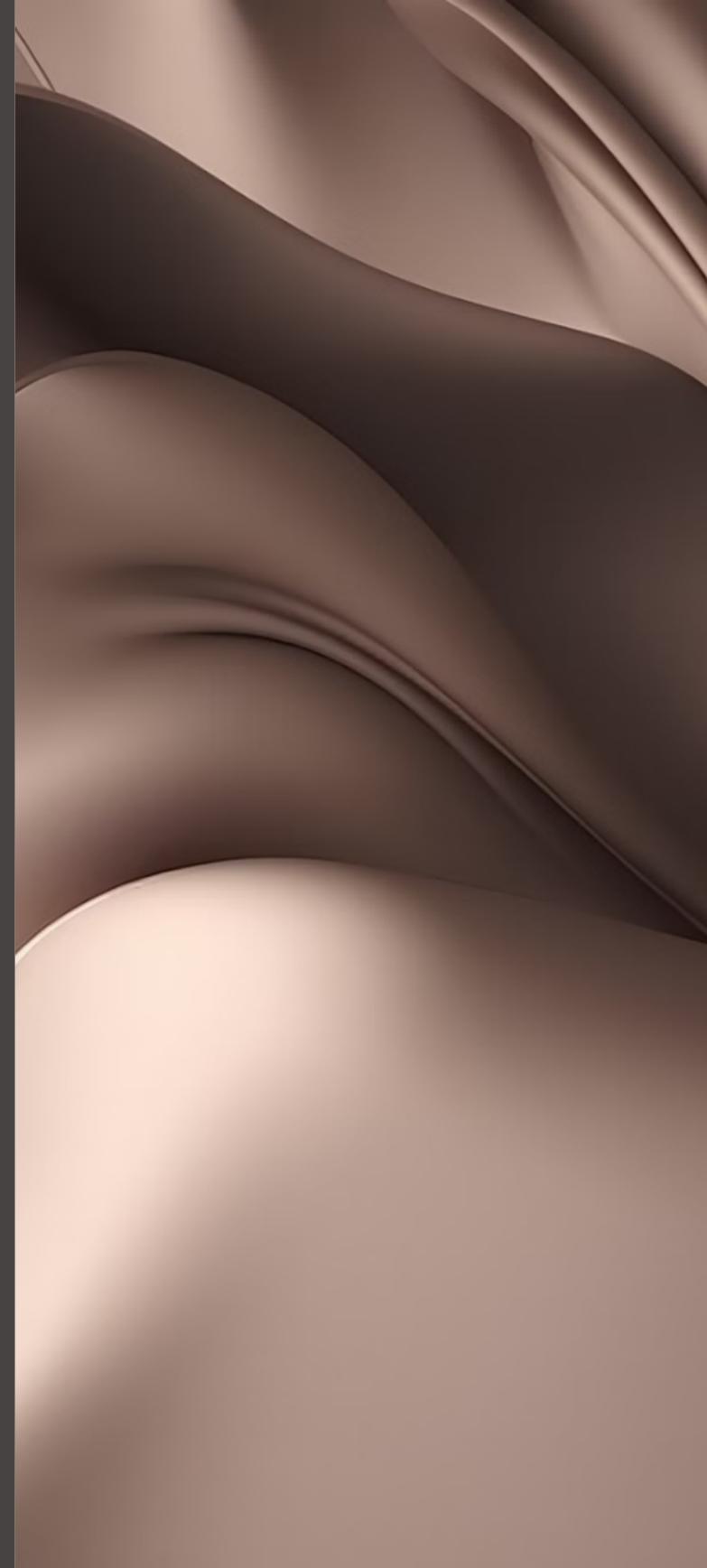
糖尿病患者应摄入足量的维生素B群、维生素C和维生素E,有助于维持新陈代谢和减少并发症。

适当补充矿物质

重点补充钙、镁、铁等矿物质,对骨骼健康、红细胞形成和免疫功能有重要作用。

合理搭配营养

建议采用富含各种维生素和矿物质的全谷物、蔬菜、水果和奶制品,满足机体需求。



糖尿病患者水分摄入

适量饮水

糖尿病患者每天应摄入1.5-2升水,既可满足机体需求,又能有效控制血糖波动。

限制含糖饮料

避免饮用含糖量高的汽水、果汁等,选择无糖茶水、开水或低脂牛奶等较佳选择。

补充电解质

适量饮用含钾、钠等电解质的运动饮料,有利于补充因高血糖而流失的电解质。

调整饮水时间

建议散步、运动后或餐前饮水,有助于稳定血糖、预防低血糖。

糖尿病患者的餐食安排



均衡构成

糖尿病患者的每餐应包含适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪,确保营养平衡,有利于血糖稳定。



科学分餐

建议进食3-6次/天,分餐摄入,避免大量一次性食用,有助于减少血糖波动。



合理小食

适量食用高纤维、低糖的健康小食,如水果、蔬菜、坚果等,有利于控制饥饿感和补充营养。

痛风的基本概念

定义

痛风是一种由体内嘌呤代谢异常导致的关节疾病,其特征是急性关节炎发作,常见于足部大拇指关节。

症状

急性关节疼痛、肿胀、发热等症状常见,严重时会影响日常生活。

成因

高尿酸血症是引起痛风的主要原因,可由遗传因素、饮食因素或其他疾病引起。

并发症

长期高尿酸血症会导致关节及肾脏损害,增加心血管疾病风险。

痛风的饮食原则



限制嘌呤摄入

痛风患者应限制食用含高嘌呤的肉类、海鲜等, 选择豆类、全谷物等低嘌呤食物。



保持膳食平衡

合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪, 避免一种营养素过量或过少。



充足饮水

每天饮用1.5-2升水, 帮助溶解和排出体内多余的尿酸。



维持健康体重

保持适度的体重有助于控制尿酸水平, 预防关节损害和肾脏并发症。

痛风患者的嘌呤摄入

限制高嘌呤食物

痛风患者应该避免摄入肉类、海鲜等高嘌呤含量的食物,如牛肉、羊肉、猪肝、鱼类、贝壳类。

选择低嘌呤食物

推荐食用豆类、全谷物、蔬菜水果等低嘌呤食品,有助于控制血尿酸水平。

注意隐藏来源

猕猴桃、菠萝等水果以及酱油、啤酒等食品也含有一定量的嘌呤,需要谨慎选择。

限制嘌呤摄入量

建议每天嘌呤摄入量不超过100-150mg,有利于维持正常的尿酸水平。

痛风患者的蛋白质摄入

1 适量摄取优质蛋白

痛风患者每天应摄入0.8-1.0克/公斤体重的高生物价蛋白,如瘦肉、鱼肉、蛋类等,有助于维持肌肉功能和骨骼健康。

2 限制高嘌呤蛋白

应尽量避免食用内脏、海鲜等高嘌呤的动物性蛋白,以控制体内尿酸水平。

3 均衡搭配植物蛋白

可适当食用豆类、谷物等植物性蛋白,有助于满足机体所需,同时减轻对肾脏和关节的负担。

4 分餐摄取蛋白质

将蛋白质均匀分散在各餐中摄入,有利于调节尿酸代谢和稳定血糖。

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/385044030243011213>