

糖尿病和痛风的健康 饮食建议

针对常见的慢性代谢性疾病—糖尿病和痛风, 提供全面的饮食管理策略, 助力患者通过科学合理的膳食调整, 有效控制病情, 改善生活质量。



魏 老师



糖尿病的基本概念

慢性代谢性疾病

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。

多种危险因素

遗传、年龄、肥胖、缺乏运动等因素都可能增加糖尿病的发病风险。

胰岛素分泌或作用异常

糖尿病的发生与胰岛素分泌异常或细胞对胰岛素作用受损有关。

严重并发症

如果不能及时规范治疗, 糖尿病会导致眼、肾、神经等多个器官损害。

糖尿病的主要症状

多饮多尿

持续性口渴和频繁排尿是糖尿病的典型症状,反映了体内血糖失衡。

体重下降

由于糖转化为能量受阻,机体不能充分利用营养,导致体重急剧下降。

易疲劳乏力

糖尿病会阻碍细胞获取能量,引发精神倦怠和体力衰弱。

视力模糊

高血糖会损害晶体和视网膜,导致视力模糊或暂时性视力障碍。

糖尿病的诊断标准

空腹血糖

连续两次空腹血糖
 ≥ 7.0 mmol/L
(126 mg/dL)即可
诊断为糖尿病。

随机血糖

随机血糖 ≥ 11.1
mmol/L (200
mg/dL)且伴有典型
症状,也可诊断为
糖尿病。

口服葡萄糖耐 量试验

2小时血糖 ≥ 11.1
mmol/L (200
mg/dL)可确诊糖尿
病。

糖化血红蛋白

糖化血红蛋白
(HbA1c) $\geq 6.5\%$ 也
可作为诊断依据。

糖尿病的饮食管理原则



均衡饮食

合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪, 保证营养充足且能量适度。



控制热量

根据个人情况合理控制总热量摄入, 避免过度或不足。



选择优质食材

多选择低脂低糖的食材, 如蔬菜水果、全谷杂粮等。



规律作息

保持定时定量的饮食作息, 避免不规律进餐。

糖尿病患者的饮食禁忌



精制烘焙食品

避免食用白面包、白米饭等精制烘焙食品,因含有大量快速吸收的碳水化合物,会导致血糖快速升高。



添加糖类食品

糖尿病患者应远离糖果、蜂蜜等含有高浓度添加糖的食物,它们会大幅提高血糖水平。



高脂肪食品

减少摄入油炸食品、动物内脏等高脂肪食物,它们可能导致高血脂、心血管并发症。



含酒精饮料

严格限制饮酒,酒精会影响胰岛素作用,加重高血糖。即便饮酒,也要控制在安全量范围内。

糖尿病患者的合理膳食搭配



多样化膳食

糖尿病患者应摄取各种营养素,如全谷物、蔬菜水果、瘦肉、豆制品、坚果等,构建营养均衡的膳食结构。



优选低GI食物

优先选择吸收缓慢的低GI指数食物,如全谷物、豆类、水果等,控制碳水化合物的摄入速度。



适量添加健康脂肪

适度摄取不饱和脂肪酸,如橄榄油、坚果、鱼类等,有利于改善血脂、降低心血管风险。

糖尿病患者的合理用餐时间



定期进餐

糖尿病患者应保持规律的用餐时间, 如早中晚三餐加两次小食, 维持血糖稳定。



适量进食

每次进餐量要适中, 避免过量摄入。可根据个人情况适当增减餐量。



控制进餐时间

保持进餐时间的稳定性, 尽量避免食用晚餐后还有其他零食摄入。

糖尿病患者的合理运动计划

1 规律锻炼

建议每天进行30-60分钟的适度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有利于控制血糖。

2 注重强度

运动强度应适中,不要过于激烈,以免引发低血糖等不适。可参考目标心率范围进行。

3 运动前检查

运动前请先检查血糖水平,如果过低要适当摄入糖源,以防运动过程中出现低血糖。

4 多种结合

可以有效结合有氧运动、力量训练和柔韧性活动,达到全面健身的效果。



痛风的基本概念

代谢性疾病

痛风是一种由于体内尿酸代谢异常引起的常见代谢性疾病,主要表现为关节炎。

尿酸积累

过量的尿酸在关节周围和其他组织中沉积,引发急性关节肿胀、疼痛等症状。

多种致病因素

遗传、饮食、肥胖、肾脏功能障碍等因素都可能导致尿酸代谢失衡。

痛风的主要症状

关节炎

急性关节肿胀、疼痛是痛风最典型的症状, 常见于大脚趾、膝盖等关节。

关节结石

尿酸晶体在关节周围沉积, 形成硬硬的结石状物, 可引发关节变形。

皮下结节

尿酸晶体在皮下组织中沉积, 形成白色或黄色的皮下结节, 称为痛风石。

肾脏损害

高尿酸水平长期存在会损害肾脏, 导致肾结石、肾功能衰竭等并发症。

痛风的诊断标准

血尿酸水平

肾小球滤过率正常时,血尿酸浓度 $>420 \mu\text{mol/L}$ (男性) 或 $>360 \mu\text{mol/L}$ (女性) 可诊断为痛风。

关节液检查

关节腔积液中发现针状尿酸钠晶体,可明确诊断为急性痛风发作。

影像学检查

X线片可发现关节旁尿酸钠沉积物,CT和MRI检查更能发现关节周围的痛风石。

临床症状

突发的单关节剧烈疼痛、肿胀、发红等急性关节炎症状也是诊断痛风的依据之一。

痛风的饮食管理原则



优选低嘌呤食物

痛风患者应选择蔬菜、水果等低嘌呤食物,限制摄入高嘌呤的肉类、海鲜等。



适量摄取健康脂肪

适度摄入不饱和脂肪酸,如橄榄油、坚果等,有助于改善血脂水平。



补充充足水分

确保每天喝足水分,有利于尿酸的排出,预防关节结石的形成。



优选复合碳水化合物

选择富含膳食纤维的全谷物、杂粮等复合碳水化合物,有助于控制体重。

痛风患者的饮食禁忌

高嘌呤食物

痛风患者应避免摄入海鲜、内脏、红肉等富含嘌呤的食物,这些会增加体内尿酸的产生。

含酒精饮料

酒类饮品会抑制尿酸的排泄,导致血尿酸水平上升。痛风患者应限制或戒除酒精。

高糖含量食品

糖类食物会刺激肝脏合成更多嘌呤,加重痛风发作。应远离糖果、甜饮料等高糖食品。

富脂肪食物

油炸食品、动物内脏等高脂肪食物会导致体重增加,加重对关节的负荷,不利于痛风康复。

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/958022026111006072>