

掌握“控糖”策略 轻松应对糖尿病

糖尿病患者最应该注意的就是“糖”。这里的“糖”指的是广义上的碳水化合物，而非姜糖、红糖、白砂糖等。日常的主食类谷物、根茎类蔬菜、各种水果，还有零食、甜点和含糖饮料等都含有较多的碳水化合物。

对于日常饮食，我们习惯每顿饭都吃主食，没有主食总感觉吃不饱。吃主食是对的，但要科学地吃。越精制的主食，升高血糖的能力越强。精制主食加上肉类和脂肪，共同对我们的代谢系统发出了挑战，血糖会一路飙升。因此，日常生活中，我们要做到以下几点来控制血糖。

一、餐餐主食少，低碳很重要

主食指米饭、粥、馒头、面条、面包、饼干、米粉、杂粮等谷类和杂豆类，以及土豆、红薯、芋头、山药等薯类。它们的共同特点是富含碳水化合物，能提供较多能量。管理血糖，尤其是降低餐后血糖，先要减少精制主食的摄入量，增加粗杂粮的比例，做到适度低碳。正常的标准是每天摄入 250~300 克碳水化合物，适度低碳的标准是每天摄入 120~200 克碳水化合物，建议大家做到主食定量、粗细搭配。此外，全谷物和杂豆类应占主食的 1/3 以上。除了大致标准，具体

到每个人的主食量，还要根据身高、体重、活动强度和血糖情况来确定，并平均分配到早、午、晚三餐中，切忌盲目跟风大幅度砍掉主食。一般每一餐的碳水化合物摄入量不宜超过 60 克。60 克碳水化合物大约相当于 80 克的大米或面粉，做熟后大约是 150 克米饭或 100 克馒头。

二、餐餐有蛋白，营养价值高

蛋白质食物指鱼虾等海产品、肉类、蛋类、奶制品和大豆制品（豆腐、豆浆）等。它们富含优质蛋白质，也提供维生素和矿物质，如钙、铁、锌、维生素 A、B 族维生素等。蛋白质不但是比较重要的营养素，而且不升高餐后血糖。将富含蛋白质的食物与主食类食物搭配食用时，有助于降低整餐的餐后血糖。因此，每一餐都应该有一两种富含蛋白质的食物。

三、血糖控制好，青菜少不了

蔬菜基本不含糖，不仅营养价值高，而且有助于降低餐后血糖水平。举个例子，大米饭（粳米）升糖指数为 82，大米饭与炒蒜苗一起吃则升糖指数为 58。糖尿病患者每餐都要多吃一些蔬菜，特别是要多吃绿叶菜，如韭菜、菠菜、油菜、油麦菜等，也可搭配嫩茎类（如芹菜、菜心、芥蓝等）、花菜类（如西蓝花、菜花等）、茄瓜类（如西红柿、茄子、西葫芦等）和菌藻类（如香菇、木耳、海带等）。糖尿病患者全天摄入的蔬菜总量要超过 500 克。

需要特别注意的是，土豆、山药、莲藕、芋头等根茎类蔬菜淀粉含量高，如果吃了它们，须相应减少当餐的主食量。

四、食材丰富不单调，改变进食顺序

现实生活中，不少糖尿病患者这也不敢吃、那也不敢吃，食谱很单调，做不到每餐至少摄入 5 种食材、每天至少摄入 12 种食材、每周至少摄入 25 种食材的要求，以为吃得越简单、越少，血糖就越低。其实，事实并非如此。单独吃两个包子或者吃一碗面条的餐后血糖反而较高，因为单调的食物消化速度快，不扛饿。糖尿病患者除了要注意食物多样化，还要注意进餐顺序，先吃什么、后吃什么大有学问。中国营养学会《中国 2 型糖尿病膳食指南》建议，吃饭时按照蔬菜、肉类、主食的进食顺序，以减少餐后血糖波动，长期坚持，还可使糖尿病患者餐后血糖及糖化血红蛋白水平显著降低。

五、少静坐，多活动

除了吃，“动”对于糖尿病患者也很重要。糖尿病患者餐后尽量多活动身体，不要静坐。活动（运动）对糖尿病患者益处很多，包括控制血糖、维持适宜体重、改善胰岛素敏感性、控制炎症、预防心血管并发症和维持心理健康等。糖尿病患者应该把活动（运动）作为治疗措施的一部分，并长期坚持。餐后 30 分钟左右进行中低强度的有氧运动，比如步行、慢跑、骑车、跳舞、跳绳（慢速）、游泳、跳健身操、打太极拳等。如无禁忌，每周可安排 2 次抗阻训练，如举小哑铃、俯卧撑等。运动前后要加强血糖监测。日常体力活动

包括爬楼梯、骑自行车、做家务等。要注意，糖尿病患者一次运动时间不宜太长，在活动（运动）过程中也要注意观察自己的身体状况，避免出现低血糖。建议糖尿病患者每次运动 30 分钟左右，每周累计至少 150 分钟，在餐后进行运动对控制餐后血糖效果最好而且最安全。

六、控糖很重要，预防胜于治疗

一个人是否患糖尿病会受到遗传因素的影响。虽然遗传无法改变，但是我们可以改变后天的环境和生活习惯，减少更多因素的累积，从而延缓或避免罹患糖尿病。减重是降低糖尿病发生风险的有效方法。在糖尿病患者的逆转治疗中，最重要的环节就是减重。最有效的减重方法是通过减少总热量摄入和增加总热量支出的方式，也就是少吃多动。肥胖和超重人群能在 3~6 个月内减掉体重的 5%~10%，并且能保证每周运动 150 分钟及以上，就能大大减少患糖尿病的概率。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院