



科学控糖 这些食养建议请记住

糖尿病多与不合理膳食相关

“没想到我这个岁数，就得了糖尿病。”35岁的小张前不久体检时查出糖尿病。他告诉记者，由于平时工作忙且加班频繁，他的饮食非常不规律，加上喜食高油高糖、辛辣甜腻等重口味食物，他2年内胖了30斤。“我也知道自己的生活方式很不健康，但一直抱有侥幸心理。”小张说，这次的体检给他敲响了警钟，他痛下决心，一定要纠正不良生活方式，控制好血糖。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，其中2型糖尿病是主要类型，50岁以上成年人患病率更高。长期慢性的高血糖，可导致眼、神经、肾脏和心血管等组织和器官的损害而出现一系列并发症，严重危害人体健康。

为辅助预防和控制中国人群糖尿病的发生发展，国家卫生健康委组织编制了《成人糖尿病食养指南

(2023年版)》(以下简称《指南》)。《指南》主要面向成人2型糖尿病患者及基层卫生工作者(包括营养指导人员)，为糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。《指南》强调，糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式，践行合理膳食和积极运动，一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。

针对糖尿病患者的日常食养，《指南》提出8条原则和建议：食物多样，养成和建立合理膳食习惯；能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦；主食定量，优选全谷物和低血糖生成指数食物；积极运动，改善体质和胰岛敏感性；清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症；食养有道，合理选择应用食药物物质；规律进餐，合理加餐，促进餐后血糖稳定；自我管理，定期营养咨询，提高血糖控制能力。

低GI食物应占主食1/3以上

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。《指南》建议，糖尿病患者应遵循平衡膳食的原则，做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖，在控制血糖的同时，保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

如何做到食物多样？《指南》介绍，种类多样的膳食应由五大类食物组成：谷薯类(包括谷类、薯类与杂豆)，蔬菜和水果，动物性食物(包括畜、禽、鱼、蛋、奶)，大豆类和坚果，烹调油和盐。《指南》建议，糖尿病患者的主食要定量，碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、蔬菜等为好，水果要限量；餐餐都应有蔬菜，每天应达500克，其中深色蔬菜占一半以上；天天有奶类和大豆，常吃鱼、禽，适量吃蛋和畜肉，这些是蛋白质的良好来源；减少肥肉摄入，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品，控制盐、糖和油的使用量。

主食多富含碳水化合物，是影响餐后血糖水平的核心因素。《指南》介绍，血糖生成指数(GI)是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低GI食物有利于餐后血糖控制。低GI的食物在胃肠内停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，葡萄糖进入血液后的峰值

低、下降速度也慢，引起的餐后血糖波动比较小，有助于血糖控制。

《指南》建议，糖尿病患者的主食定量、不宜过多，多选全谷物和低GI食物，其中全谷物和杂豆类等低GI食物应占主食的1/3以上。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例；合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量的摄入，增加活动促进能量的消耗；合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者，应增加膳食能量及蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重。

膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。《指南》建议，推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为：蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。此外，调整进餐顺序有利于控制血糖。《指南》建议，糖尿病患者养成先吃菜、最后吃主食的习惯。同时，建议糖尿病患者培养清淡口味。每日烹调油使用量宜控制在25克以内，食盐用量每日不宜超过5克，注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的摄入，不推荐任何形式的饮酒。

要控制血糖，应该吃什么？怎么吃才科学？

近日，国家卫生健康委发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。该《指南》充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物物质融入合理膳食中，辅助预防和改善糖尿病。糖尿病多与不合理膳食相关；低GI食物应占主食1/3以上；辨证施膳，合理选择食物……本期健康问诊在指南的基础上，综合了部分专家的观点，希望你科学控糖，摆脱糖尿病困扰提供帮助。 蔡富根/整理

辨证施膳，合理选择食物

除了日常膳食建议，《指南》还提到了以“辨证施膳”为核心的中医食养原则。针对不同体质糖尿病患者，选取不同特性的食物或食药物物质食用，可有效改善患者血糖水平。

中医认为食物具有“四气”“五味”“归经”和“升降沉浮”等属性。“四气”是指食物具有寒、热、温、凉4种不同的性质，寒凉食物可以清热，但易伤阳；温热食物可以祛寒，但易伤阴，强调寒热温凉阴阳平衡。“五味”包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾，在食养之时，要五味调和。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。《指南》介绍，按照中医辨证论治原则，阴虚热盛证采用具有养阴清热作用的食药物物质，如桑叶、决明子、莲子等；气阴两虚证采用具有益气养阴作用的食药物物质，如桑葚、枸杞子、葛根等；阴阳两虚证可选用山药、茯苓、肉桂等。成人糖尿病患者可把日常膳食和传统中医养生食谱相结合。此外，已知对某种食药物物质过敏者、正在服用药物可能与食药物物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

有效管理和控制血糖平稳，很大程度上取决于患者的自我管理能力。《指南》强调，糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能，包括膳食调理、规律运动、监测血糖、遵医嘱用药、胰岛素注射技术以及低血糖预防和处理等。

值得注意的是，除了选择适合的食物，规律进食也很重要。《指南》强调，进餐规律、定时定量是维持血糖平稳的基础。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定，定时定量进餐，可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。《指南》提醒，糖尿病患者勿暴饮暴食，不随意进食零食、饮料，不过多聚餐，减少餐次。不论在家或在外就餐，根据个人的生理条件和身体活动量，应该饮食有节、科学配置，进行标准化、定量的营养配餐，合理计划餐次和能量分配来安排全天膳食，吃饭宜细嚼慢咽，形成良好的饮食习惯。

来源：新华社、人民网等

