

科普同襄行 智启健康路

5·12护士节系列活动之“守护健康 科普同行”护理健康科普



合理饮食,让血糖更听话

□内分泌风湿免疫科副主任护师 周海燕

根据《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。

糖尿病发生趋低龄化、长病程、并发症多、健康危害严重和医疗支出费用高等特点。

糖尿病的危险因素主要与不合理膳食相关,包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。今天,我们关注平稳控制血糖的8项食养准则。

合理饮食 吃动平衡

正常情况下,人体大约每天需要摄取的热量主要根据人体的肥胖程度,以及运动量进行判断。我们可以把自己的身高减去105,计算出理想体重。这一数值乘以30,就是每天需要摄入的热量。比如,张阿姨身高160厘米,减去105,55公斤就是她的理想体重。 $55 \times 30 = 1650$ 千卡,这就是张阿姨每天需要摄入的热量。如果运动较多,或者是体力劳动者,可以适当增加。

接下来,我们就要把热量换算成具体食谱。按照蛋白质(占比15%~20%)、脂肪(占比20%~30%)、碳水化合物(占比50%~60%)进行分配。还是以张阿姨为例,她的每日建议食谱为主食500g,蔬菜1000g,牛奶200ml~300ml,瘦肉200g~300g,豆制品200g,植物油20g,平均分到3餐摄入就可以了。

运动可以消耗能量,抗阻运动有助于增加肌肉量,运动还可以增加骨骼肌细胞膜上葡萄糖转运蛋白(GLUT-4)的数量,增加骨骼肌细胞对葡萄糖的摄取,改善骨骼肌细胞的胰岛素敏感性,平稳血糖。

糖尿病患者可在进食第一口饭后,1个小时内运动为宜。每周至少5天,每次30分钟~45分钟,中等强度运动要占50%以上,循序渐进,持之以恒。中等强度运动包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。如无禁忌,最好一周两次抗阻运动,如哑铃、俯卧撑、器械类运动等,提高肌肉力量和耐力。

主食定量 粗细搭配

主食多富含碳水化合物,是影响餐后血糖水平的核心因素。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。主食定量,多选全谷物和低GI食物;其中全谷物和杂豆类等低GI食物,应占主食的三分之一以上。全谷物、杂豆类、蔬菜等富含膳食纤维、植物化学物,GI较低,含有丰富的维生素B1、维生素B2,以及钾、镁等矿物质,更耐饥饿,可有效减缓餐后血糖波动。

需要注意的是,不建议糖尿病患者喝粥。这是因为,大米、小米充分煮开后,化作糊精,升糖指数比较高,容易造成血糖波动。如果改变不了这一饮食习惯,可在煮粥时加入配料(红豆、绿豆、蔬菜、肉类),熬制时间不宜过长,并在喝粥前吃点窝窝头或其他食物,延缓升糖速度。

蔬菜充足 水果优选

蔬菜是膳食结构中不可或缺的一部分,是人体获取维生素、微量元素及膳食纤维的重要来源。正常情况下,每人每天需要摄入500g的蔬菜就能满足基本身体需求,其中深色蔬菜要占一半以上。日常可以选择的蔬菜种类很多,但对于糖尿病患者来说,胡萝卜热量比较高、土豆淀粉含量比较高,建议少食。

水果并非完全禁忌,合理食用既能补充营养,又不会影响血糖。需要注意的是,需要血糖平稳时进食。有个口诀“八九不离十,可以吃水果”,意思就是空腹测量血糖不超过7.8毫摩尔每升,饭后测量血糖不超过10毫摩尔每升时可以使用水果。建议在两餐中间或者睡前吃。适宜水果有苹果、橘子、柚子、草莓等。

优质蛋白 科学搭配

单纯摄入蛋白质还不够,科学搭配是关键。遵循饮食“红绿灯”原则。绿灯食物(积极推荐):鱼、虾、鸡肉。黄灯食物(可以少吃):猪肉、牛肉、羊肉,每天建议摄入100g左右即可。红灯食物(不建议食用):肥肉、猪蹄、香肠及油炸类加工食品。

奶豆坚果 智慧加餐

奶类、大豆和坚果,这些食物是蛋白质和钙的良好来源,营养密度高。在每天1600千卡~2400千卡的能量需求下,建议每天摄入至少相当于300g鲜奶及

奶制品、200g左右的豆制品。素食主义可以适当加量。坚果富含必需脂肪酸和必需氨基酸,可以作为菜肴或零食,增加食物的多样性。建议选取花生、核桃、腰果等,每天摄入15g左右即可。

清淡饮食 足量饮水

培养清淡口味,每日烹调油使用量宜控制在30g以内,食盐用量每日不宜超过5g。同时,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使用。足量饮用白水(1500ml~1700ml),不喝含糖饮料并限制饮酒。

进餐顺序和方式

调整进餐顺序对控制血糖有利。养成先喝汤(菜汤),再吃菜,最后吃主食的良好习惯。同时,控制进餐也很重要。一般来说,一口饭咀嚼20次~30次再咽下对人体最为有利。照此推算,早餐建议用时15分钟~20分钟,午餐、晚餐用时30分钟。

个性化管理和监测

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。糖尿病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和血糖监测作为基本技能。了解食物中碳水化合物含量和GI值,把自我行为管理融入日常生活中。坚持每天记录饮食日记,监测血糖并记录。

文字整理:记者 王耀 商英

用专业守护生命 以温暖抚慰心灵
致敬坚守的你们

