



11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。针对该话题，专家提醒，饮食营养是影响人们健康生活重要的因素之一，在您的餐桌上或许就隐藏着引发糖尿病的大隐患，对此，应定期给餐桌做做“体检”，及时戒除不健康的饮食习惯。

阻击糖尿病 给餐桌勤做“体检”

突袭 日常饮食惯出健康大问题

关注“小病号”
13岁“小胖墩儿”空腹血糖高达12.8mmol/L

小小年纪就患上了糖尿病，这样的突然袭击让一些家长措手不及。其中，有这样一位13岁的男孩，体重已达45公斤的他测空腹血糖竟高达12.8mmol/L。经过询问家长了解到，男孩一直是个“小胖墩儿”，最胖时体重55公斤。孩子平时饭量比较大，爱吃肉类、烧烤食品，不爱喝水，平时把饮料当水喝。孩子不爱运动，有空就打电脑游戏、看电视和睡觉。

内分泌科专家王富军分析，这名男孩的糖尿病主要是因为平时爱吃油腻和高热量的食物，缺乏运动导致的。现在，很多小孩子营养过剩出现肥胖、学习压力大等都导致了他们小小年纪得上糖尿病。家长帮助孩子预防糖尿病，应注意少吃高热量食品，平时加强运动。家族直系亲属中有糖尿病患者的胖孩子，尤其要注意控制饮食，平衡膳食结构，预防糖尿病的发生。

**繁忙上班族
别忙中出错，应警惕“三多一少”典型症状**

30多岁的张先生是一位职场白领。平日工作非常繁忙，忙得生活没有规律，有时按时吃饭都非易事。他经常加班到深夜，每次加班时喝些饮料，吃些甜食或者油炸食品当夜宵已经成为他的习惯。日复一日，这样的生活已经持续了十年之久。最近，张先生发现自己在一个月里瘦了十多斤，特别爱喝水，而且还比从前更爱吃东西了，饿一点都觉得心慌得受不了，半夜还总爱上厕所。经检查，他被确诊为糖尿病。

据内分泌科专家任巧华介绍，如今像张先生这样长期工作压力大、生活不规律导致的糖尿病人有很多，在快节奏的都市白领人群中非常常见。有的患病年轻人几乎只喝饮料不喝水，为健康埋下隐患。糖尿病的典型症状“三多一少”，即多饮、多尿、多食、体重减轻。当出现这些表现就要警惕是否已经患上糖尿病。此外，有的年轻人推崇和喜爱的一些食品含糖高，多吃对身体十分不益，应该严格限量。

任巧华表示，在平时接诊的患者中，60%以上的患者存在着饮食误区，不正确的饮食习惯直接导致糖尿病的早发及控制不佳，长此以往逐渐会出现糖尿病慢性并发症，严重者甚至有可能出现糖尿病急性并发症如糖尿病酮症酸中毒或高血糖高渗状态。

阻击 扫扫餐桌上的致病“隐患”

避免营养不平衡，戒除不健康饮食习惯

合理膳食、健康饮食对于预防糖尿病起着怎样的作用？对此，营养科专家雷敏指出，饮食营养是影响人们健康生活重要的因素之一。营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因，如糖尿病、高血压病、高脂血症等，无不与膳食平衡失调有关，尽管饮食因素影响过程较为漫长，但每时每刻不在进行着，影响着我们的健康。

据雷敏介绍，人体所需的营养素达六十多种，可分为七大类，即：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质(包括微量元素和常量元素)、维生素、膳食纤维和水，其中蛋白质、脂肪和碳水化合物在代谢过程中可以产生热量，因而又统称为“三大产热营养素”。这七大类营养素既有各自特殊的作用，完成各自承担的任务，又构成一个合理而科学的基本营养体系，在营养的全过程中协调合作，共同完成调节人体生命和生理活动的使命。而自然界的食物，没有任何一种食物可以满足人体需要的所有营养素，因此，膳食必须由多种食物组成。只有把各类食物按照合理比例及模式搭配，才能为机体提供全面、均衡、适度的营养素。

那么，可引发糖尿病的不健康饮食习惯又主要有哪些呢？雷敏提醒包括以下方面：

▲高热量饮食

易导致机体热量超标，体内多余的热量会转化成脂肪在体内储存，随着体脂及体重的增加，可引发胰岛素抵抗，无形之中就加重了胰岛细胞的负担，容易引发糖尿病。

▲高脂肪饮食

过多高油食物的摄入如油煎炸食物等；过多“反式脂肪”的摄入；过多红肉油的摄入如猪油、牛油等，容易导致体脂增加、血脂增高和体重增加，这些既是患糖尿病的危险因素，又是糖尿病最常见的并发症。

▲高血糖生成指数饮食

一些食物可造成血糖急升，血糖波动较大，长时间过多摄入，使机体对胰岛素需求增加，增加糖尿病发病风险。

▲高盐饮食

▲饮食单调

每日吃的食物种类过少，就容易营养失衡。例如维生素A缺乏可能导致1型糖尿病的发生和胰岛细胞凋亡；维生素D缺乏可以导致胰岛素分泌减少。营养失衡容易患糖尿病。

▲饮食不规律

不吃早餐，不吃晚餐，吃夜食，暴饮暴食，饮食不规律，增加消化系统负担，而胰腺也是人体的一个消化器官，容易导致胰腺细胞受损，促进糖尿病的发生和发展。

不同年龄段，健康饮食侧重点不同

一般来说，儿童、青少年，工作繁忙的上班族，以及老年人要想做好糖尿病的预防，在健康饮食等多个方面应注意哪些不同的侧重点？雷敏给出了以下一些建议：

儿童、青少年，避免过多摄入高脂肪食物、精制食物、甜点心、蜜饯、软饮料、膨化等再加工食物；防止肥胖，保持理想体重。

工作繁忙的上班族、中年人，避免过多摄入红烧、油煎炸、腌制、熏烤、肥腻食物，谷薯足够，粗细搭配，饮食有节，三餐饥饱适当，细嚼慢咽，避免过多外出就餐、过度饮酒及喝饮料。

老年人，食物种类多样化，多选择新鲜食物，以提供机体需要的多种营养素；采用合理烹调方法，避免高盐饮食，必要时可采用粗粮细加工，更有利于老年人的消化吸收；清淡饮食，每顿饭七八成饱；控制总食量，但富含蛋白质的肉蛋奶及豆制品不能少，以维持不胖不瘦的标准体重为宜。

治疗 吃得更“讲究”，躲开误区

糖尿病患者当心陷入饮食误区

坚持健康饮食在糖尿病的治疗中发挥着重要的作用。王富军建议：

饮食控制循序渐进，适当增吃食物纤维。纤维素是一种不能为人体消化吸收的多糖。糖尿病人适当地增加食物纤维的摄入量，有以下益处：其一，可以降低餐后血糖；其二，能减缓糖尿病人的饥饿感；其三，能刺激消化液分泌及促进肠道蠕动，预防便秘的发生。适量多吃些低热能高容积的食物。如含碳水化合物较低的蔬菜，如黄瓜、白菜、冬瓜等等。多选用粗粮。粗粮比细粮抗饿，荞麦面、玉米面等都是含糖量较低的食品，黄豆渣作为食品来解决饥饿效果也很好。每次进餐之前先吃一碗蔬菜可以增加饱腹感，两餐之间饥饿时，可吃些黄瓜等。

此外，应注意避免陷入以下常见饮食误区——

误区一：少吃主食

不少患者认为，主食越少吃越好，甚至连续数年把主食控制在每餐仅吃半两到

一两，这会造成两种后果：一是由于主食摄入不足，总热量无法满足机体代谢的需要，导致体内脂肪、蛋白质过量分解、身体消瘦、营养不良，甚至产生饥饿性酮症；二是控制了主食量，但对油脂、零食、肉蛋类食物不加控制，使每日总热量远远超标，且脂肪摄入过多，如此易并发高脂血症和心血管疾病，使饮食控制失败。

误区二：吃多了加药就行

事实上，这样做不但使饮食控制形同虚设，而且在加重了胰岛负担的同时，增加了低血糖及药物毒副作用发生的可能，非常不利于病情的控制。

误区三：只吃粗粮不吃细粮

粗粮含有较多的膳食纤维，有降糖、降脂、通大便的功效，对身体有益，但如果吃太多的粗粮，就可能增加胃肠负担，影响营养素的吸收，长此以往会造成营养不良，因此，无论吃什么食品，都应当适度。

误区四：打上胰岛素就可以随便吃了

有些患者因口服药控制血糖不佳而改用胰岛素治疗，认为有了胰岛素就“天下太平”，不需再费神控制饮食了，其实，胰岛素治疗的目的是为了血糖控制平稳，胰岛素的使用量也必须在饮食固定的基础上才可以调整，如果饮食不控制，血糖会更加不稳定。因此，胰岛素治疗的同时不但需要配合营养治疗，而且非常必要。

治疗“五驾马车”，健康饮食是其一

王富军表示，糖尿病的治疗可以总结为“五驾马车”。除了要控制饮食，拥有健康的饮食计划外，患者还要注意：

患者及其亲属接受必要的糖尿病知识教育是非常重要而且是必不可少的。

掌握正确的药物改善方法。药物改善包括口服药物改善和胰岛素改善，但是血糖不是越低越好，而是要平稳，不要忽高忽低，避免大的波动，更重要的是要注意并发症的控制和提前防止。

运动改善能使你保持身心健康。运动除了能锻炼身体、增添生活乐趣之外，更重要的是有助于控制血糖，除注意尽量有规律外，还需掌握与饮食、药物改善保持平衡。

病情监测使你随时掌握自己的病情。血糖监测对于每个糖尿病患者都有重要意义。糖尿病的改善目的是控制血糖稳定、防止并发症，没有血糖监测，所有改善将只有在黑暗中摸索，因为你无法知道血糖是否正常。

只有同时注意这五个方面，糖尿病才能得到有效控制。

(刘伟)