

# “食来运转” 糖友饮食治疗不必饿肚子

“糖尿病的饮食疗法很重要，如果做的得当，它能帮助糖尿病人更好地控制血糖，即所谓‘食来运转’。”专家对记者表示，糖尿病综合治疗的五驾马车中，他认为饮食疗法非常重要。



## 小贴士

### 糖尿病人不宜多吃糊状食物

不少人认为燕麦能降低胆固醇、控制体重，很多糖尿病人爱喝燕麦粥降糖。的确，燕麦是粗粮，有很多好处，吃后饱腹感明显，让人减少进食总量。但是，糖尿病人不宜多吃糊状食物，包括燕麦粥。因为糊状食物容易被消化和吸收，导致餐后血糖明显升高，燕麦做成粥后也会这样。因

### 糖尿病饮食就是不过食、不偏食

潘阿姨是位老糖友，患病也快10年了，其间她经历了两次饮食的改变。第一次是刚发现得病时，什么都不敢吃。当她由高血糖变为低血糖进医院后，她才知道自己的吃法过于偏激，这回她不再逼自己忍饥挨饿了，而是每天各类食物都吃一些，控制总热量。改变的这几年来，她的血糖控制得很好，生活也比以前有趣多了。

专家指出，糖尿病饮食疗法并不是为了治疗糖尿病而专门设计的特别的饮食方法，“它是不过食、不偏食且有一定规律的饮食原则，适

用于所有糖尿病患者”。

专家表示，糖尿病有三大饮食原则。首先，要长期坚持。糖尿病是终身性疾病，需要终身坚持恰当的饮食治疗。其次，要合理安排饮食，进食量和食物种类因人而异。可根据个人体重、工作性质等确定所需能量。最后，进食要有规律，不随意加餐或改变进食时间。一般糖尿病患者每天不少于3餐，少食多餐，消化功能差的可进食5~6次。不吃早餐不行，但早餐的量应该比中餐、晚餐的量要少，因为上午升血糖激素分泌得多，肝糖原分解旺盛。

### 阶段性能量平衡让糖友吃得更快乐

专家指出，对于糖尿病人的饮食治疗，他推崇的是阶段性能量平衡，既能满足口服之欲，又安全不会导致血糖过高。“该吃的要吃，要健康地吃。”专家表示，说简单点，就是不必强调每餐都严格限定，如果某次外出聚餐吃多了，回家就吃少点；吃饭先吃菜后吃饭，对血糖的影响就比先吃饭后吃菜要

小……对特殊病人如孕妇来说，她们血糖控制和对营养的要求更高，可以选择针对性强的营养素。而一天的食谱最好尽量包括四大类食物：粮谷类、蔬菜水果类、瘦肉类和奶豆类。

在饮食治疗期间还应该经常称体重。通过体重观察，体重降低时可起鼓励作用，以让饮食治疗更好地延续下去。

### 还要定期看看血糖是否达标

“饮食、运动、药物治疗过程中，都要坚持血糖监测。”专家表示，我国2型糖尿病的血糖达标率仅为1/3，这与血糖监测不到位有关。血糖监测应这样做：

不同人监测不同。1型糖尿病尤其需要血糖监测，但他们很少这么做。

不同阶段监测不同。初始治

疗阶段监测要频繁些，病情稳定后监测频率可降低。

监测时间要有空腹和餐后。很多病人监测了空腹血糖，但对三餐的餐后2小时的血糖监测做得不够。

不同时长的监测结合。短期、中期、长期监测应结合。

定期查并制定长期指标。要定期查糖化血红蛋白等。

此，对糖尿病人来说，吃燕麦可以，但不要吃燕麦粥。

另外，糖尿病饮食必须控制总热量。即吃了燕麦，就要从总热量中减去燕麦所提供的热量，否则，再好的食物，在不减少其他食物热量的情况下吃，总热量就超标了。

(梁瑜)