



## 糖尿病患者的饮食调养

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-15

糖尿病是最常见的慢性病之一。随着人们生活水平的提高，人口老龄化以及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，若得不到有效的治疗，可引起身体多系统的损害。胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，可引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

### 一、饮食治疗原则

1. 控制热量摄入，正常体重者一般可按每千克体重105~126千焦（25~30千卡）给予，并可依据劳动强度不同作适当调整。对于肥胖病人应逐渐控制热量，使其体重下降至正常体重。
2. 在控制总热能的前提下，碳水化合物的热能比可保持在65%左右，即热能比可不过多限制。重要的是要严格限制单糖类的摄入，如蔗糖、麦芽糖、葡萄糖、果糖等以及含这些糖类较多的食品，而对米、面等主食及含淀粉类多糖较多的食品则不必过分限制，这样做可改善糖耐量，降低血胆固醇及甘油三酯，提高周围组织对胰岛素的敏感性，并能防止体内脂肪过度动员，导致酮症酸中毒。
3. 供给充足的蛋白质，可把蛋白质的热能比提高到15%~20%，但并发肝昏迷、肾功能障碍的患者应另当别论。
4. 脂肪摄入量可占热能的20%~25%，要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入，胆固醇应限制在每日300毫克以下。
5. 保证从膳食中提供丰富的维生素B1、维生素B2、尼克酸等B族维生素，以促进碳水化合物代谢。注意提供含钙、磷、锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

### 二、糖尿病患者的食疗方

芹菜 民间常将芹菜用于治疗糖尿病，用鲜芹菜500克，洗净捣烂挤汁，1日2次分服。

苦瓜 苦瓜含有类似胰岛素的物质，有明显降糖作用。鲜苦瓜清炒或开水焯后凉拌，每餐100克，每日3次，或将苦瓜制成干粉，每次服10克，每日3次。

洋葱 洋葱的挥发油可降血糖。每餐可炒食1个葱头，每日2次，炒时以嫩脆为佳，不可煮烂。

玉米须龟汤 乌龟1~2只，洗净，除去内脏、头、爪，与玉米须60~120克（干的减半）文火熬煮，饮汤吃肉。

番薯叶 取鲜番薯叶50克，冬瓜100克切碎，加适量水炖熟，每日1剂，疗程不限。

南瓜 取鲜南瓜250~500克，加水煮熟食之，分2次服完，疗程不限。

海参 取海参、鸡蛋、猪胰各1个，煮熟，以酱油蘸食，隔日服1剂。

猪胰怀山汤 取猪胰1个，怀山药30克，炖汤常食之，专治慢性糖尿病。

枸杞粥 取枸杞30克，糯米100克，煮粥。适宜于老年性糖尿病患者食之。

葛根粉 将新鲜葛根洗净切片，经水磨石澄取淀粉，晒干。每次用葛根粉30克，粳米100克煮熟粥食用。购买市售葛根粉更方便。

番石榴 每日可用鲜果250克，榨汁分3次煎服。

[存档文本](#)