



糖尿病饮食

— 健康知识宣教 —



一、糖尿病饮食如何搭配与选择？

1. 主食

①粗细搭配：将粗粮与细粮按一定比例混合食用。例如，可将燕麦和大米按照 1:1 的比例煮成燕麦米饭。

②控制主食量：一般来说，早餐主食量可占全天主食量的 1/5，午餐和晚餐各占 2/5。

2. 蔬菜

①种类多样：每天应摄入多种不同种类的蔬菜，其中深色蔬菜应占一半以上。深色蔬菜如菠菜、西兰花、胡萝卜、西红柿等。

②烹饪方式：可采用清炒、凉拌、蒸煮等清淡的烹饪方式，避免油炸、油煎等方式。

3. 蛋白质类食物

①优质动物蛋白：建议每天摄入适量的优质动物蛋白，如瘦肉 50-100 克，鱼类 100-150 克，鸡蛋 1 个，牛奶 300 毫升左右。

②豆类及其制品：豆腐、豆浆等豆类含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。可每天摄入大豆类制品 25-30 克。

4. 水果

①选择低糖水果：如苹果、梨、桃、草莓、蓝莓等，含糖低，富含维生素。

②控制食用量：一般来说，每天水果的摄入量可控制在 200-300 克左右。

食物选择



碳水化合物

膳食纤维



蛋白质

水果

二、糖尿病饮食需要注意什么？

1. 定时定量进餐

保持规律的进餐时间和食量，遵循“少食多餐”的原则，将每天的食物分成 5-6 餐进食，以减轻胰岛负担，稳定血糖水平。

2. 避免高糖食物

如糖果、糕点、蜜饯、甜饮料等，这些食物含糖量高，会导致血糖迅速升高。

3. 避免饮酒

酒精会影响血糖的控制，还会损害肝脏和心血管系统，加重糖尿病患者的病情。

4. 注意饮食卫生

选择新鲜、卫生的食材，避免食用过期变质、发霉的食物，以免引起食物中毒或感染。