

4. **增加纤维摄入量。**纤维有助于减缓葡萄糖对血液的吸收，并使您保持饱腹。

- ✓ 每日设定食用2份水果和2份蔬菜为目标。
- ✓ 选择全麦，例如糙米，燕麦和全麦面包。
- ✓ 掺入基于植物的蛋白质，例如在烹煮过程中使用豆和扁豆。
- ✓ 选择较健康的零食，例如坚果和籽类。

5. **减少脂肪摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。**它们增加了脂肪沉积在血管中的风险。另外，过多的脂肪会导致体重增加。

- ✓ 选择较健康的脂肪，例如豆油、米糠油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、花生油与橄榄油。
- ✓ 选择较健康的烹饪方法，例如蒸，炒和烤。
- ✓ 选择瘦肉或去除可见的脂肪和皮。
- ✓ 选择无脂或低脂产品。



6. **限制摄入精制糖。**它们会被迅速吸收，导致您的血糖指数迅速上升。

- ✓ 限制食用甜饮，果汁，蛋糕，糕点，甜品，冰淇淋，巧克力和糖果。
- ✓ 选择无糖饮料或水。



7. **限制酒精摄入。**若有必要，请适量饮酒。女性每天不应饮用超过1杯标准饮料，而男性每天不应饮用超过2杯标准饮料。1杯标准饮料 = 1罐(330毫升)的啤酒，半杯(100毫升)的葡萄酒或1小杯(30毫升)的烈酒。



## 从哪里可以得到更多信息?

若需要营养师的帮助，请致电6357 8322预约。您将需要从您的医生转介以进行营养师咨询。

© 新加坡陈笃生医院，2020年版权所有。截至2020年5月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。

## 营养与饮食部门

### 管理糖尿病的健康饮食贴士



## 糖尿病

糖尿病是一种血糖持续高于正常指数的慢性疾病。胰岛素是胰腺（一种器官）产生的一种激素，可让您的身体利用血糖获取能量。

糖尿病有3种主要类型：

- 1型糖尿病：体内缺乏胰岛素。
- 2型糖尿病：体内产生的胰岛素不足或对其反应不佳。
- 妊娠糖尿病：没有糖尿病的女性在怀孕期间会出现高血糖指数。

## 将血糖指数维持在目标范围内的重要性

尽可能让血糖指数接近正常标准是很重要的。以长期来看，**高血糖症（高血糖指数）**会损害眼睛，心脏，肾脏和大脑等各种器官。这也增加了受感染，截肢，心脏病和中风的风险。另外，**低血糖症（低血糖指数）** - 低于4mmol/L可能导致意识丧失。在严重的情况下，可能导致昏迷和死亡。



## 治疗目标

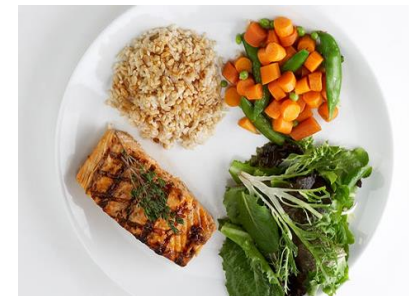
- 保持血糖指数4-8mmol/L(饭前)和5-10mmol/L(饭后2小时)。
- 除非您的医生另有规定，否则将HbA1c**维持在7%以下**。HbA1c是一项血液测试，可反映您过去3个月的平均血糖指数。
- 保持**理想体重(体重指数18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>)**。如果您的BMI高于23kg/m<sup>2</sup>，请减轻体重。体内多余的脂肪不仅使身体难以使用胰岛素，还增加了患心脏病和中风的风险。

$$\text{体重指数(BMI)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$




## 糖尿病的健康饮食小贴士

1. **我的健康餐盘**是用于规划均衡饮食和健康的指南。它显示每餐适当的食物量，以便您可以相应地计划份量。

- ✓ 水果和蔬菜占据盘子的一半。
- ✓ 全麦占据盘子的四分之一。
- ✓ 肉类和其他食物占据盘子的四分之一。



2. 了解含有碳水化合物的食物，并平均地分配一天所需要的分量。

| 食物组     | 含碳水化合物的食物   |
|---------|---|
| 糙米和全麦面包 | 饭，面，意大利面，谷物，燕麦，面包，饼干，薄煎饼，多萨  |
| 肉类和其他   | 牛奶，酸奶，豆浆，豆类，扁豆，豌豆           |
| 水果和蔬菜   | 所有水果，淀粉类蔬菜例如土豆，番薯，芋头和玉米    |

3. 确保每日在固定的时间吃零食(若需要)或进餐。您的身体就能从食物中规律的提供恒定的葡萄糖，并防止血糖指数波动。