

# 糖尿病

## 吃什么 怎么吃

TANGNIAOBING CHISHENME ZENMECHI

战胜糖尿病，从控制饮食开始

主任医师 教授 硕士生导师 | 葛焕琦◎主编  
北京瑞京糖尿病医院业务院长



### 对症择食 吃出健康

食材，搭配出最具食疗  
帮助您科学安排每日



# 糖尿病

## 吃什么 怎么吃

战胜糖尿病，从控制饮食开始



本书专家精心挑选合适的食材，搭配出最具食疗效果、最具代表性的健康组合，帮助您科学安排每日膳食，早日踏上康复之路。



### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么 怎么吃 / 葛焕琦主编. -- 上海 :  
上海科学普及出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-5427-4584-2

I. ①糖… II. ①葛… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 106110 号

组稿编辑 张帆

责任编辑 张吉容

## 糖尿病吃什么 怎么吃

葛焕琦 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京朝阳新艺印刷有限公司

开本:635×965 1/12 印张:17 字数:200千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-4584-2 定价:29.80元

# 专家组简介



邱文升

糖尿病专家 主任医师 教授

毕业于中国医科大学医疗系。曾任中华医学会糖尿病分会委员，北京知名专家委员会医药分会委员，因“胰岛β细胞功能研究”，获卫生部二等奖。



杨玲

营养科主任 高级营养师

毕业于中国农业大学食品与营养工程系及北京中医药大学中医专业。曾在全国多家知名健康机构担任高级营养师，对糖尿病、高血压等多种疾病的饮食均有深入研究，全面掌握并应用科学的热量算法及中医营养学。



王皓

医学博士

从事糖尿病临床研究20年，主要研究方向为用中西医结合全息疗法治疗糖尿病以及并发症，用干细胞移植治疗糖尿病，在国家级专业期刊发表学术论文10余篇。



梁乙安

师从国际糖尿病足病科创始人“李氏疗法”发明人李仕明教授，擅长治疗各种糖尿病肢端坏疽等难治型糖尿病足病，效果显著，深受糖尿病患者信赖。



林莹宣

中西医结合科医师 内分泌科硕士

成都中医药大学内分泌专业糖尿病方向硕士研究生毕业，师从国务院津贴专家亓鲁元教授，擅长中西医结合治疗糖尿病及相关并发症，并获得国家营养师、药膳师资格证。



王明山

中华中医药学会内分泌专业学会委员，河北省中医药学会糖尿病分会副主任委员

对糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变，糖尿病胃肠病、糖尿病足等慢性并发症有一套完整成熟的中西医结合治疗方案。代表论文《清开灵和华蟾素治疗慢性乙型肝炎临床研究》、《中药治疗糖尿病临床观察》。获市级科技成果进步奖两项。

# 序

糖尿病是威胁人类健康的一种慢性进行性疾病，目前在世界范围内爆发流行，尤其是在像我国这样经济迅速转型的发展中国家，形势更为严峻。我国自改革开放 30 多年来，人们的生活发生了翻天覆地的变化。饮食结构的改变、体力活动的减少、工作压力的增大，以及吸烟、熬夜等因素，使得糖尿病的发病率逐年上升，发病年龄趋于年轻化。所以说，糖尿病是一种生活方式疾病，糖尿病的治疗也必须从改变生活方式做起，而不能仅仅依赖于医生和药物。

不当的饮食是引起糖尿病的原因之一，因此，合理的饮食就是糖尿病的基础治疗方法。在与病人接触的过程中，我们发现病人要么对饮食治疗重视不够，要么控制太过，存在很多误区。导致血糖控制不好，并发症发展迅速。糖尿病病人往往因为控制饮食或使用药物，造成体内某些重要营养素如维生素 B 族、维生素 C、钙、镁、锌、铬等不足，从而加重代谢紊乱，加速胰岛功能的衰竭。所以，学习糖尿病饮食知识，合理利用食物是糖尿病病人必须学习的内容。

我国食物资源丰富，种类繁多。充分利用食物的营养价值和食疗保健作用达到既保证身体营养需求，又稳定病情是完全可以做到的。这就需要糖尿病病人学会选择和搭配食物。在本书中，编者对各类有益于血糖控制的食物进行了详细的说明，并指出了常见的饮食误区和应注意的饮食细节。相信糖尿病病人读后对于“能吃什么、不能吃什么、吃多少、怎么吃”会有一个清楚的认识，不会再感到迷茫了。希望此书能让您的餐桌丰富多彩，帮助您安全掌控糖尿病！在此，我郑重向大家推荐它。

葛焕琦



糖尿病被称为现代社会富裕病，它与人的饮食不当、营养过度、食物过于精细有着直接的关系。在饮食当中，一些营养元素缺乏也会诱发和加重糖尿病。如，人体缺铬、锌、锰等微量元素，就会导致胰岛素分泌障碍，降低胰岛素对血糖的调节作用；人体缺钙时，葡萄糖或其他刺激则会引起胰岛素分泌减少，进而促发糖尿病。但是，现代人往往强调食物精细、美味，而且大多偏食，这样就导致了微量元素供应不足，对预防和治疗糖尿病产生影响。

现在，高脂肪高热量饮食人群日益增多。过量饮食、过剩营养反复刺激胰岛 $\beta$ 细胞，可引起高胰岛素血症，促发肥胖，是成年期发病型糖尿病的最大危险因素。相关资料显示，中度肥胖者罹患糖尿病的概率比正常人高3倍，重度肥胖者则要比正常人高出几十倍。有许多人的食谱中纤维素摄入不足，特别是那些误以为食物越贵越精越有营养、蔬菜没有营养价值的人尤其如此。实际上，食物纤维素可通过改变胃肠运动以延缓糖在肠内的吸收，亦可通过减少肠激素分泌等途径改善胰岛素的释放，提高周围组织对胰岛素的敏感性。

饮食不当是引起糖尿病的一个重要因素，它也是治疗糖尿病过程中不可忽视的一个因素。对于每一位糖尿病病人，无论1型还是2型，饮食控制永远都是治疗的基础。对于接受胰岛素治疗的糖尿病患者更是要求强调饮食、运动及胰岛素治疗三者的和谐与平衡。那么，怎样的饮食才算是健康饮食呢？糖尿病病人固然不能像正常人那样无所顾忌地饮食，但也绝对不是少吃或不吃。不管怎样，饮食应该是每个人生活中的重要部分，健康人和病人都有权利享受饮食给生活带来的乐趣。

糖尿病饮食治疗不是让人不吃、少吃东西，而是为了科学地限量饮食，减轻胰腺负担，纠正已发生的代谢紊乱，降低餐后高血糖，减轻对胰岛细胞的刺激，预防和治疗急性并发症，从而改善整体健康水平。本书就是从饮食方面着手，介绍了一系列对糖尿病治疗有益的食谱，在教糖尿病患者吃什么、怎么吃的同时，还告诉了糖尿病患者不宜多吃的食物。糖尿病患者掌握了吃什么、怎么吃、不该吃什么，然后通过饮食调节，就可以将糖尿病对身体的影响降到最低，避免和推迟并发症的出现。希望本书能给糖尿病患者带来帮助，也希望糖尿病患者同样能享受生活和饮食带来的乐趣！

- 5 前言
- 9 糖尿病患者最容易陷入的饮食误区
- 11 糖尿病患者必须掌握的饮食原则
- 13 糖尿病患者要重视的饮食细节
- 14 糖尿病患者饮食习惯比对矫正表
- 15 糖尿病患者每餐食物量的计算
- 17 糖尿病患者学习吃什么前必读

## 18 第一章 糖尿病患者适宜的主食



- 20 燕麦——增加胰岛素的敏感性
- 22 麦麸——减慢葡萄糖的吸收
- 24 黑米——不会造成血糖急剧上升
- 26 荞麦——降低血糖,控制病情
- 28 绿豆——含有低聚糖
- 30 黑豆——含有降糖物质群
- 32 红豆——辅助降血糖
- 34 大豆——延缓葡萄糖的吸收
- 36 土豆——不会导致血糖过高
- 38 薏米——预防糖尿病并发症
- 40 玉米——含有降糖的皂甙类物质

## 42 第二章 糖尿病患者适宜的蔬菜

- 44 香菇——含降糖的香菇多糖
- 46 西葫芦——促进人体内胰岛素分泌
- 48 白萝卜——稳定胰岛的结构与功能
- 50 豇豆——天然的血糖调节剂
- 52 石花菜——平稳血糖
- 54 西兰花——提高胰岛素的敏感性
- 56 莴笋——胰岛素的激活剂
- 58 蕨菜——改善高血糖者的病情
- 60 芥蓝——增进胰岛素与受体的结合
- 62 莼菜——含有丰富的锌
- 64 苦瓜——植物胰岛素
- 66 黄瓜——稳血糖、降血糖
- 68 芹菜——具有降糖功效
- 70 冬瓜——含降糖的丙醇二酸
- 72 芦笋——帮助防止糖尿病并发症
- 74 韭菜——消除餐后高血糖
- 76 豆腐——润燥生津,健脾利湿
- 78 竹笋——低糖低热量饮食
- 80 山药——含降糖物质蛋白聚糖
- 82 菠菜——含有铬和类胰岛素样物质
- 84 海带——海带多糖可改善人体糖耐量
- 86 西红柿——缓解体重下降
- 88 黑木耳——低糖、低热量



90

### 第三章 糖尿病患者适宜的水果

- 92 火龙果——具有减肥、降糖的功效
- 94 草莓——具有辅助降糖的功效
- 96 桃子——帮助高血糖者餐后血糖控制
- 98 柚子——有类胰岛素成分
- 100 柠檬——帮助预防糖尿病并发症
- 102 樱桃——增加人体内部胰岛素含量
- 104 杏——含黄酮类物质
- 106 橄榄——缓解糖尿病患者口渴症状
- 108 杨桃——帮助降低血糖
- 110 木瓜——帮助防止糖尿病合并高血脂

112

### 第四章 糖尿病患者适宜的肉类和水产品

- 114 乌鸡——帮助预防糖尿病
- 116 金枪鱼——帮助预防糖尿病并发心脑血管病
- 118 黄鳝——含有降血糖的成分
- 120 鲤鱼——帮助调整内分泌代谢
- 122 牡蛎——增加胰岛素的敏感性
- 124 牛肉——提高胰岛素合成代谢的效率
- 126 鸭肉——适用于糖尿病脾虚水肿
- 128 鹌鹑——可辅助治疗糖尿病
- 130 紫菜——有助于调节糖代谢
- 132 蛤蜊——清热止渴



134

### 第五章 糖尿病患者适宜的干货和调味料

- 136 银耳——延长胰岛素降糖活性
- 138 板栗——升糖指数低
- 140 莲子——缓解糖尿病患者的多尿症状
- 142 杏仁——帮助预防糖尿病
- 144 腰果——帮助预防糖尿病
- 146 姜——帮助降糖及预防并发症
- 148 大蒜——调节胰岛素合成
- 150 茶油——改善糖尿病患者的胰岛素抵抗
- 152 橄榄油——改善脂质代谢
- 154 醋——使食物的血糖指数降低

156

### 第六章 糖尿病患者适宜的降糖中药

- 158 麦冬——促进胰岛细胞功能恢复
- 160 地黄——增加胰岛素的敏感性
- 162 石膏——调节血糖，储存胰岛素
- 164 玉竹——修复胰岛组织，平衡胰岛功能
- 166 黄连——帮助降低血糖浓度
- 168 桔梗——具有一定的降糖效果
- 170 知母——含有具降糖功效的成分
- 172 黄精——具有帮助降低血糖的功效
- 174 地骨皮——降低血糖，抑制病情
- 176 刺五加——双向调节内分泌
- 178 黄芪——增加胰岛素敏感性



## 180 第七章 适宜糖尿病并发症的饮食

- 182 糖尿病并发高血压
- 184 糖尿病足
- 186 糖尿病性眼病饮食
- 188 糖尿病性心血管疾病
- 190 糖尿病性肾病
- 192 糖尿病性肝病



## 194 第八章 糖尿病患者不宜多吃的食物

- 196 花生——高热量间接影响血糖
- 196 西瓜——含糖量高
- 197 罗汉果——促使血糖升高
- 197 糯玉米——支链淀粉含量高
- 198 香蕉——加重胰腺负担
- 198 枸杞——含糖量高
- 199 甘草——可促使血糖升高
- 199 瓜子——影响糖尿病的治疗



- 200 鹿茸——可加重糖尿病病情
- 200 鱿鱼——胆固醇含量很高

## 201 附录

- 201 日常生活中的血糖测量法
- 202 控制好自己的血糖生成指数
- 204 部分食物的热量与血糖生成指数



# 糖尿病患者 最容易陷入的饮食误区

糖尿病患者在饮食中常常出现一些误区，而这些误区轻则导致血糖波动，严重的还会加重病情，使糖尿病患者出现并发症。以下误区，糖尿病患者要注意。

## 1. 饮食治疗就是少吃或不吃

糖尿病患者通过饮食的方法来进行治疗，是根据自己的身体状况，合理地控制饮食总热量，维持合理的饮食结构，而不是吃很少的东西甚至不吃主食。人体在饥饿时，体内升糖激素将很快升高，不仅会使血糖升高，而且还会自动分解体内的脂肪与蛋白质，产生大量的代谢产物，这些代谢产物需要肝脏的分解和肾脏的排泄，久而久之，会加重肝肾的负担。另外，长期吃得少将会导致多种营养素的缺乏，使人体的抵抗力下降，增加患病的机会。

## 2. 吃药后就可以吃无顾忌

药物治疗仅仅是治疗糖尿病的一部分，吃了降糖药同样要控制好饮食。如果不控制饮食，很容易会造成血糖波动，导致药物效果不明显；如果引起血糖居高不下，那么引起并发症的概率也会逐渐增大。

## 3. 不含糖的食品随意吃

治疗糖尿病的首要原则就是控制总热量的摄入，这表明不仅要控制主食，而且也要控制副食。很多副食虽然不含糖或者含糖比较少，但是它们含有脂肪和热量，这也是不能随意多吃的，否则肯定会造成总热量过高，引起血糖上升。

## 4. 甜东西一点不沾

能产生甜味的，除了葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等之外，还有木糖醇、山梨醇等非糖甜味剂。这些甜味剂虽可增加食品的甜度，但不会增加食品的热量。市售的正宗的糖尿病“代糖食品”，就是用非糖甜味剂来添加甜味的。所以，这些食品糖尿病患者是

可以吃的。一些水果含有的糖分为多糖，糖尿病患者也可以食用，但是不可以过量。

### 5.以粗粮为主食

粗粮富含膳食纤维，对身体有利，比细粮好，因此一些糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮。但如果吃太多含有膳食纤维的粗粮，有可能增加胃肠道的负担，并影响蛋白质和一些微量元素的吸收，时间长了容易造成营养不良，反而对身体不利。所以，无论吃什么，都应该适度、平衡，选择主食也要粗细搭配。每日进食粗粮的量最好保持在全日主食总量的 1/3。

### 6.过多地吃豆制品

豆制品不含糖，并不等于它不会转化为糖，只是转化得较慢而已，多吃同样会导致血糖升高。特别是对老年患者和糖尿病病程较长者，若不注意，大量食用植物蛋白会造成体内含氮代谢产物过多，加重肾脏的负担。糖尿病患者依然需要补充蛋白质，所以最好是将豆制品和肉类隔天交替食用。

### 7.少饮水少排尿

糖尿病患者多尿是因为大量的葡萄糖从尿中排出，发生了渗透性利尿的结果。而口渴、多饮正是人体对高血糖及体内缺水的一种保护性反应，如果糖尿病患者严重失水而得不到及时补充，将会进一步加重高血糖及体内高渗状态，造成机体内环境紊乱，严重时会发生高血糖非酮症昏迷而危及生命。

糖尿病患者只要没有合并的心、肾疾病，就不用盲目限制饮水，每天进水量至少应达到 1500~2000 毫升。越是小便量多，越需要多补充水分。

### 8.进食不定时定量，不吃早餐

进餐不定时定量，必然导致一天内血糖高低起伏。长期血糖波动过大，不仅会影响药物的治疗效果，而且还会加速糖尿病慢性并发症的发生与发展。因此，糖尿病饮食控制不仅要求限制每天的总热量，而且更要限制每餐的热量，后者甚至比前者更重要。

早餐是一天中最重要的一餐，对于糖尿病患者来说，吃好早餐意义更大。吃早餐对维持机体正常的生理状态和活动、预防低血糖、减轻胰岛素抵抗及控制总热量和保持体重均有良好的作用。经过一晚上的消化，前一天吃的食物已经消耗得差不多了，如不及时补充能量，很容易出现低血糖。

# 糖尿病患者必须掌握的饮食原则

众所周知，饮食治疗是糖尿病最基本最重要的治疗之一。糖尿病患者遵循正确的饮食原则，合理安排日常生活中的饮食，可有效地帮助控制血糖。糖尿病患者的饮食原则有：

## 1.避免甜食

避免进食糖及含糖食物，如：糖果、砂糖、冰糖、蜜糖；甜点心、糕点；炼乳、汽水、果味饮料；麦乳精及巧克力饮品；含糖高的水果（如香蕉、荔枝、红枣、柿子等），因为这类食物人体吸收较快，容易令血糖升高。

## 2.减少摄取高脂肪及高胆固醇食物

因为高血脂与高胆固醇是引发心血管疾病的主要原因之一，糖尿病患者特别要注意。高脂肪食物主要有：肥猪肉、烧味、腊肠、腊肉、罐头肉类、动物油；高胆固醇食物主要有：蛋黄、鱿鱼、墨鱼、动物内脏、虾膏、蟹膏、蚬、蚝、奶类。（糖尿病患者如有需要可选用低脂或脱脂奶）。

## 3.多食用高纤维食物

适量进食高纤维素及淀粉质食物，如：全麦面包、杂粮饭、豆类、麦麸、小米、海带、紫菜、水果、蔬菜、魔芋粉等。

## 4.定时定量，少食多餐

在体力活动量稳定的情况下，饮食要做到定时、定量。每餐要主副食搭配，每餐要有糖类（旧称碳水化合物）、蛋白质和脂肪；一日至少有三餐，早、中、晚餐热

量按 1/3、1/3、1/3 或者 1/5、2/5、2/5 的比例分配，并在正餐之间及睡前进食小点，以减少因药物而导致血糖过低的机会，特别是注射胰岛素的患者。

### 5. 食物烹调要得当

选择食物宜多选用鸡肉、瘦肉及鱼等；煮食前应先切去皮下脂肪或去皮，如鸡皮；避免用大量调味品及油；多采用蒸、煮、烧、炖、烩、凉拌等的烹饪方法，避免食用油炸的食物；可选用不粘锅以减少油的用量；调味要以清淡、少盐为原则，可用香料或配料，如姜、葱、蒜头、八角等，以增加食物的香味；避免用大量糖分调味，如有需要，可在食前加少量代糖；因饭店的食物比较油腻，应尽量减少食用。

### 6. 用餐方式有讲究

用餐要专心致志，清楚自己所吃的每种东西，若心不在焉或边吃边聊天，常常会不知不觉中吃下过多东西，而使饮食计划失败。同时，进食速度要缓慢，要细嚼慢咽。

只要糖尿病患者按照上面的饮食原则去合理安排健康饮食，这将会给你带来很多的帮助和益处。



## 糖尿病患者要重视的饮食细节

**糖**尿病患者都知道科学饮食的重要性，尤其是一些细节，应该更加注意。糖尿病患者饮食中，要严格按照规定量吃，不能多吃，也不能少吃，更不能不吃，还要均匀地吃，保证粮食、蔬菜、蛋白质混合搭配食用。由于每个人对食物的消化、吸收及利用有差异，一些数据只是框架、参考，在实际应用中要固定主食。用副食调节体重，超重时减少副食量，体重轻时增加副食量，当达到理想体重时，吃副食的量以体重不增不减为宜。

因为蔬菜中的土豆、白薯、山药、藕、荸荠、芋头、蚕豆等的主要成分是淀粉，因此，糖尿病患者饮食当中，应将它们算作主食食用，不应算作蔬菜；并且要特别注意“无糖食品”，它们实际上是“无蔗糖食品”，其中的甜味虽是甜味剂的味，不是糖，但制作食品所用的粮食、馅中的豆沙及奶中原有的乳糖仍可转变成葡萄糖。

甜味剂是非糖食品，一般不会升高血糖，但吃后也需测血糖来证实。甜味剂不能作为低血糖时的急救食品。当血糖尚未控制好时暂不要吃水果，当血糖控制达标后再试着吃水果，即在两顿饭之间血糖值最低时吃水果，于吃后半小时到1小时及2小时后分别测测血糖，吃什么水果，吃多少量，以血糖不升高为标准。

烟有刺激升糖激素释放的作用，还可引起组织缺氧、微循环障碍。酒含热量高，易增加体重，啤酒每100毫升含糖11克，且易吸收，使血糖升高，长期饮酒会伤肝，引起酒精性肝硬化，使血糖难以控制，所以糖尿病患者必须要戒烟，并少喝或不喝酒。

很多人都以为清炒素菜是一种低脂的饮食方法。殊不知一些蔬菜，如茄子、蘑菇、青菜等很容易吸收大量油脂。专家建议水煮这些蔬菜，然后再拌上少量花生油、橄榄油等植物油和其他调料食用。

果汁，特别是瓶装果汁里含有大量的糖分，热量很高，建议用开水或者其他无糖的茶水冲淡你的果汁，一半水一半果汁的比例即可。包饺子或者做其他肉馅的时候，尽量选用瘦肉。多加一点蔬菜，如白菜、芹菜、韭菜、蘑菇等，少放一点肉，这样做可以减少摄入热量。

## 糖尿病患者饮食习惯对比矫正表

| 不良饮食习惯                   | 正确饮食习惯                              |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 吃饭狼吞虎咽。                  | 吃饭要一口一口地细嚼慢咽。                       |
| 食物成分主要以蛋白质和纤维素为主,不吃主食。   | 食物成分应该是低脂肪、适量蛋白质、纤维素搭配高糖类(高糖类是指主食)。 |
| 只控制食物量,对食物的成分、口味不严加控制。   | 既要控制食物量,又要保证食物比较清淡。                 |
| 不控制摄入食盐量。                | 控制食盐量,无并发症的情况下,每日吃盐不超过 6 克。         |
| 不关注饮食温度,对食物的冷、热没有禁忌。     | 糖尿病人的饮食温度要适中,过烫或过冷的饮食都将引起不良反应。      |
| 先吃饭和菜,然后再喝汤。             | 饭前先喝少量汤,吃一些可以生吃的蔬菜,然后再吃饭菜。          |
| 以粥、煮得很软糯的米饭、面条为主食。       | 少吃稀饭等煮制时间长的流质、半流质食品,应吃常态比较干的米饭等主食。  |
| 对蔬菜类食品百无禁忌。              | 应多吃叶类和茎类蔬菜,少吃根块类蔬菜。                 |
| 饭后吃水果。                   | 水果应在餐前吃,最好是两餐之间。                    |
| 饮食时间不规律,饿了就吃,饮食不定量,时多时少。 | 饮食时间要固定,且所吃的量也要相对固定。                |
| 不碰荤腥,长期只吃素食。             | 应该荤菜搭配着吃,少荤多素。                      |
| 只忌吃,不忌酒。                 | 血糖高者要忌酒,血糖控制好者可少量饮酒。                |
| 经常在睡觉前吃东西。               | 睡觉前最好不要吃东西,可以喝些牛奶。                  |
| 常将口渴误以为是饥饿,于是吃一大堆食物。     | 要常常喝水,不要等口渴才喝水,也不要将口渴误认为饥饿,乱补充热量。   |



## 糖尿病每餐食物量的计算

糖尿病患者的饮食限制要严格，尤其要科学合理地掌握每日饮食的总热量和每餐的热量。计算饮食热量，需要按照以下步骤进行。

### 1. 计算自己的理想体重

理想体重的计算公式（单位：千克）：

女性：实际身高（厘米）-105

男性（实际身高<165厘米）：身高（厘米）-105

男性（实际身高>165厘米）：身高（厘米）-110

如果自己的体重超过或低于理想体重的 10%，可视为正常；如果低于 20% 以内，则为偏瘦；如果超出理想体重的 20%，则为肥胖。

### 2. 以体重状况确定需要的总热量

作为一个普通活动量的中老年人，按胖瘦不同，每日每千克体重需要的热量为：

正常体重：20~25 千卡（1 千卡=4.1848 千焦）

消瘦：30 千卡

肥胖：15~20 千卡

以体重正常的糖尿病患者为例，每日每千克体重所需的热量一般为 20 千卡，如他的活动量稍大，则每日每千克体重需 25 千卡。

每日饮食所需总热量=理想体重×25

如果一个糖尿病患者的理想体重为 65 千克，那么他每日饮食所需总热量计算如下：

每日饮食所需总热量=理想体重×25=65×25=1625 千卡

### 3. 餐量食物量分配计算

糖尿病患者全天食物量可按 1/5、2/5、2/5，或 1/3、1/3、1/3 或 1/7、2/7、2/7、2/7 的比例分 3 餐或 4 餐进食。





仍然以理想体重 65 千克的糖尿病患者为例，按照 3 餐中第一个分配方式，他的三餐所需要的热量分别为：

早餐= $1625 \times 1/5 = 325$  千卡

午餐= $1625 \times 2/5 = 650$  千卡

晚餐= $1625 \times 2/5 = 650$  千卡

要计算自己的每餐的食物量，可以根据所吃食物种类，查询食物的热量表，或利用食物交换份，然后根据每餐糖类占 60%、蛋白质占 15% 的比例进行估算。

例如早餐要吃馒头、牛奶、拌芹菜。馒头的热量以干面粉作为计算量进行计算，它们每百克的热量分别为：面粉 334 千卡，牛奶 58 千卡，芹菜 14 千卡。早餐需要的热量为 325 千卡，牛奶每餐喝 200 克，可以补充钙质，它的热量为 116 千卡，剩余的热量就要在芹菜与馒头之间合理考虑，面粉显然以 50 克为宜，这样的热量为 167 千卡，以面粉换算为馒头大概为 200 克左右。剩下的就是芹菜的量 300 左右。

在计算食物量时，最好先考虑主食的量，主食的量一般以干的粮食来计算，所以用量应控制在 50~100 克，然后再计算其他食物的量。

