

食养原则和建议

一 食物多样，养成和建立合理膳食习惯

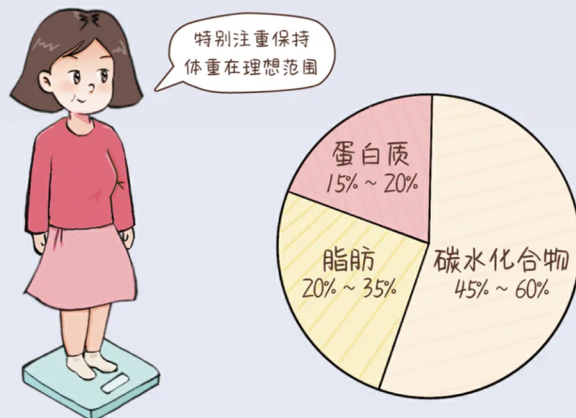
膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。应遵循平衡膳食的原则，调整适合自己的食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、肉类恰当，少油、少盐、少糖。在控制血糖的同时，培养和建立合理的膳食模式，保证每日能量适宜和营养素摄入充足。



二 能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦

膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为：蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。

糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗、改善血糖控制。合并消瘦或营养不良的患者，应在营养师等营养指导人员的指导下，通过增加膳食能量、蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重，达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。



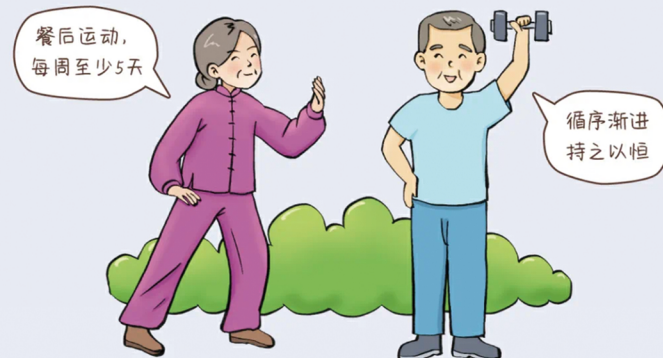
三 主食定量，优选全谷物和低血糖生成指数食物

血糖生成指数（GI）是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低GI食物有利于餐后血糖控制，在选择主食或谷物类食物时，可参考我国常见食物的血糖生成指数表。主食定量，不宜过多，多选全谷物和低GI食物；其中全谷物和杂豆类等低GI食物，应占主食的1/3以上。



四 积极运动，改善体质和胰岛素敏感性

糖尿病患者可在餐后运动，每周至少5天，每次30~45分钟，中等强度运动要占50%以上，循序渐进，持之以恒。运动不仅对控制血糖大有益处，对整个身体健康都有非常重要的作用。



五 清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症

糖尿病前期和所有糖尿病患者都应该清淡饮食，控制油、盐、糖用量。饮酒会导致血糖波动，并伴随大量食物摄入，从而引起血糖升高。油、盐、糖、酒摄入过多，对血糖、血脂和血压等代谢指标均不利。清淡饮食，限制饮酒、维持血糖稳定，有利于防治糖尿病并发症的发生发展。



六 食养有道，合理选择应用食药物质

中医食养是以中医理论为基本指导，以性味较为平和的食物以及食药物质，通过“扶正”与“纠偏”，使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。坚持辨证施膳的原则，因人、因时、因地制宜。



成人糖尿病食养指南

(2023年版)



更多详细内容请扫码查看
《成人糖尿病食养指南（2023年版）》



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心