

得了糖尿病，到底该怎么吃

文 / 北京市中医药研究所 张林华

关键词：糖尿病；饮食管理；饮食误区

提到糖尿病管理，“怎么吃”永远是绕不开的核心话题。对健康人群而言，合理的饮食结构有助于降低发病风险；对已确诊的糖尿病患者来说，科学饮食是维持血糖稳定的基石。今天，我们将从选购食材到日常进餐，为您梳理一套实用的饮食管理方法。

一、糖尿病患者饮食管理的核心原则

很多人误以为控糖就是饿肚子，其实这是一种常见的误区。糖尿病患者饮食管理的核心在于：控制总热量，保证营养均衡，让血糖缓慢上升、平稳维持，避免大幅波动。

具体来说，要做到“三多三少”：多吃膳食纤维（如蔬菜、全谷物），多吃优质蛋白（如鱼、蛋、豆制品），多吃健康脂肪（如坚果、橄榄油）；少吃精制糖（如甜饮料、糕点），少吃精制碳水（如白米、白面及其制品），少吃高油高盐食物（如油炸食品、腌制品）。

二、需要避开的“升糖雷区”

1. 高糖食物

蜂蜜、果酱、冰糖、甜饮料等都属于高糖食物。需要特别注意的是，部分标称“无糖”的饮料虽不含蔗糖，但可能添加了麦芽糊精等碳水化合物，摄入过量同样会导致血糖升高。果脯类食品（如葡萄干、蜜枣）含

糖量在70%以上，也应严格控制摄入量。

2. 精制碳水

白面包、白馒头、白面条、年糕、汤圆（尤其是甜馅品种）等精制碳水类食物，消化吸收速度快，进食后约1小时血糖就可能迅速升高，需谨慎食用。

3. 高油高盐食物

油条、炸薯条、薯片、酱肉、腌菜等高油高盐食物，不仅会降低胰岛素敏感性，还会损伤血管功能。若长期食用，可能加重糖尿病病情，务必严格限制。

三、餐桌上的“黄金搭配”

每一餐按下述比例搭配，血糖控制会更平稳。

1. 主食：占1/4餐盘，选“粗”不选“精”

推荐选择糙米、燕麦、藜麦、玉米、小米、杂豆（如红豆、绿豆）等粗粮，以及用这些食材制作的杂粮饭、全麦馒头。例如，将白米与糙米按1:1的比例混合煮饭，升糖速度可比纯白米饭降低约40%。

需要注意的是，薯类（如红薯、山药、芋头）也应计入主食。如果吃了1个拳头大小的红薯，就应相应减少约半碗米饭的摄入量。

2. 蔬菜：占1/2餐盘，优选“深颜色”

优先选择绿叶菜（如菠菜、生菜、油麦菜）和深色蔬菜（如西兰花、紫甘蓝、胡萝卜）。这类蔬菜的膳食纤维

维含量高、热量低，每餐摄入约2个拳头大小的量通常不会有问題。

需要注意：土豆、莲藕等淀粉含量较高的蔬菜应作为主食对待；腌制蔬菜含盐量高，也应少吃。

3.蛋白质：占1/4餐盘，“白肉”优于“红肉”

推荐选择鱼（如清蒸鱼）、虾、鸡蛋、豆腐、豆浆及瘦肉（如猪瘦肉、鸡胸肉），每日摄入量约为一个手掌大小（生重）。

提醒：应尽量少吃加工肉制品（如香肠、腊肉）和肥肉，这类食物容易升高血脂，间接影响血糖控制。

四、吃饭时的小技巧

1.先吃菜，再吃肉，最后吃主食

建议先摄入蔬菜和蛋白质，这样可以增加饱腹感，减少后续主食的摄入量，同时延缓碳水化合物的吸收速度。研究表明，这种进餐顺序可使餐后血糖比先吃主食降低约20%。

2.细嚼慢咽，别吃太快

建议每口饭咀嚼15~20下，让食物充分消化，避免因进食过快导致血糖骤升。

3.不吃“汤泡饭”

用汤泡饭会使米饭变软，加快消化速度，导致血糖升高更快。汤可以喝，但建议在饭前或饭后单独饮用，不要与米饭混合泡着吃。

4.水果选低糖，两餐之间吃

优先选择苹果、梨、柚子、草莓等低糖水果，每日摄入量控制在200克左右（约1个拳头大小）。最好在两餐之间（如上午10点、下午3点）食用，避免饭后马上吃，以防血糖叠加升高。

五、常见的饮食误区

误区1：不甜的食物可以随便吃

米饭、馒头虽然不甜，但碳水化合物含量高，热量很高，摄入过量同样会导致血糖升高。控糖的关键不在于“控甜”，而在于控制总热量。

误区2：糖尿病患者不能吃水果

低糖水果（如苹果、梨）富含维生素和膳食纤维，对健康有益。只要控制好摄入量并选择合适的时间，糖尿病患者完全可以适量食用。

误区3：吃“无糖食品”就安全了

无糖饼干、无糖麦片等产品虽然不含蔗糖，但其原料（如面粉、麦芽糊精）仍属于碳水化合物。因此，购买前务必查看配料表，对于碳水化合物含量高的产品应严格控制摄入量。

控糖没有捷径，健康的饮食之道就藏在每天的饭菜里。请记住：每一口用心的选择，都是对健康的守护。

营养师

本文编辑：王佳昕

