

# 粉碎糖尿病患者饮食的谣言

文 / 南京医科大学第二附属医院 俞颖 胡森 刘平羽

随着糖尿病知识和教育的普及,糖尿病患者对饮食重要性的认识逐渐增加。然而,多次和糖尿病患者接触后,我们发现:很多糖尿病患者对于科学饮食仍存在着错误的认识,导致影响疾病预后和生活质量。今天,我们就来粉碎一些糖尿病患者饮食的谣言,普及正确的知识,让饮食更科学。

## 谣言一: 主食吃得越少越好

糖尿病患者饮食的首要原则是控制总热量的摄入。主食固然是热量的主要来源,但副食所含的热量同样不可忽视。如果直接不吃或者只吃少量主食,可能导致两种结果:一是由于主食摄入不足,人体总热量无法满足机体代谢的需要,从而使体内蛋白质、脂肪过量分解,导致身体消瘦、营养不良;二是由于认为自己已经控制了食物摄入,从而对副食放松警惕,使每日总热量超过控制范围,导致饮食控制失败。

【温馨提示】民以食为天,

主食不能因病偏废,副食也不可因“副”而贪多喔!

## 谣言二: 吃馒头比吃米饭更容易升血糖

同等重量面粉和大米所含碳水化合物质量非常接近,而这两种食物的血糖指数也相差无几,对血糖的影响没有显著差异。上述谣言之所以能流行,可能是因为:第一,测血糖未在同等情况下进行。比如,患者虽然以馒头或者米饭作为主食,但是与此同时还摄入了其他副食或进行了强度不等的运动,那么检测结果就不准确;只有当其他诸多条件不变的情况下监测血糖,结果才较为可信。第二,未搞清生重和熟重的概念。通常我们计算食谱时所说的重量是指生重,此时50 g面粉与50 g大米所提供的热量相近,升糖指数也差不多。但是,50 g面粉蒸成馒头后重量只会增加到75 g左右,而50 g大米蒸成米饭重量可达130 g左右。因此,

75 g的馒头和米饭相比,馒头提供的热量更多,更容易升高血糖。

【温馨提示】抛开重量和生熟谈升糖指数都是“耍流氓”,勿要轻信!

## 谣言三: 不需要限制粗粮摄入

首先,粗粮也是粮食,含有的碳水化合物与细粮没有明显差别,如果不加以限制,会导致总热量的摄入过多,对血糖控制极为不利。另外,尽管粗粮中含有的膳食纤维具有辅助降血糖、降血脂、通便等功效,但是如果只吃粗粮,不仅会增加胃肠道的负担,还会影响微量元素的吸收,长此以往容易导致营养不良。

【温馨提示】粗粮有益健康,但过犹不及,也要注意 适量喔!

## 谣言四: 不需要限制咸食

首先,各种咸味的饼干、面包也是粮食做的,与米、面一样含有碳水化合物,吃下去也会在体内转



化为葡萄糖而导致血糖升高。其次，薯条、薯片等膨化食品含有大量的盐分及脂肪，除了能提供热量以外几乎没有营养价值。

【温馨提示】零食不能光凭味道判断成分，吃前看看成分表，下口需谨慎喔！

### 谣言五：吃了降糖药/打了胰岛素就不需要控制饮食了

口服降糖药是为了帮助患者在正常饮食的基础上平稳控制血糖，服用的剂量必须根据饮食进行调整；如果不控制饮食，每顿饭吃的食物种类和数量都不一样，会造成血糖波动。胰岛素按作用峰值和起效时间的长短可以分为短效、中效、长效以及预混型，注射胰岛素必须与

进餐时间密切配合，否则很容易发生低血糖。因此，定时定量进餐对于糖尿病患者来说非常重要。

【温馨提示】饮食和药物治疗都必不可少，双管齐下，血糖才能更快达标。

### 谣言六：水果含糖量高，从此再也不吃水果

水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及碳水化合物等多种营养物质，直接放弃这一大类食物，从营养的角度来说非常可惜。同时，水果中的碳水化合物以果糖为主，其代谢不依赖胰岛素，而且水果所含的膳食纤维在一定程度上还能够延缓血糖的吸收。

【温馨提示】水果中含有必需

营养物质，选择含糖量较低的水果，保证饮食均衡。

### 谣言七：××食物为降糖食物

几乎所有的食物都含有热量（碳水化合物、脂肪或蛋白质），进入体内后都会不同程度地升高血糖，只不过有些食物能量密度较低，或者含有膳食纤维，因而升糖速度不快、力度较小，但总趋势都会使血糖升高。因此，宣传天然食物可以显著降低血糖的说法并不准确。

【温馨提示】含糖食品可以有，降糖食品要擦亮双眼，避免“入坑”喔！