

糖尿病患者很多东西都不能吃? 专家表示

# 不是不能吃 而是要会吃



11月14日是“联合国糖尿病日”。近年来,糖尿病的发病率越来越高,糖尿病患者要格外注意饮食,否则很容易因饮食不当加重病情。

能不能吃水果?能不能喝粥……关于日常饮食,很多糖尿病患者都存在类似的疑问。近日,许昌市中心医院内分泌科主任刁建华在接受记者采访时表示,糖尿病患者没有绝对不能吃的食物,关键是要会吃,会合理选择和搭配食物,只要把每天摄入的总热量控制好,就可以保持血糖平稳。

主讲专家:许昌市中心医院内分泌科主任刁建华

□本报记者 马晓非 文/图

## 两餐之间吃水果,注意控制量

很多人觉得,一旦得了糖尿病,就不能再吃水果了。“其实,在血糖平稳的情况下,糖尿病患者是可以吃水果的。不过,由于水果中的糖分更容易被人体吸收,一定要注意吃的量和时间。”刁建华说。

水果中含有微量元素,铬、锰等对提高体内胰岛素活性有很大帮助,维生素、无机盐和膳食纤维等也对糖尿病患者有益。一般来说,当糖尿病患者的血糖控制在空腹7mmol/L以下、餐后10mmol/L以下时,可以适当吃些水果。患者的血糖控制不理想时,可用西红柿、黄瓜等代替水果。

“最好在两餐之间吃水果,如上午10时左右或下午3时左右,也可以在睡前一个小时吃,餐前或饭后不宜马上吃水果。”刁建华说,吃水果增加的热量也应计算到每天摄入的总热量内。也就是说,如果吃了水果,就要适当少吃主食。

苹果、石榴、梨、柚子、猕猴桃、李子等水果含糖量较低,比较适合糖尿病患者吃。糖尿病患者不宜吃的水果有枣、哈密瓜、柿子、葡萄等。

## 熬粥时添加粗粮,喝粥时搭配蔬菜

对于糖尿病患者来说,吃什么样的主食很重要。在主食选择上,糖尿病患者应

该尽量做到“多吃干、少吃稀”。“干”指的是米饭、馒头、饼等固体食物,“稀”指的是粥、汤等。

刁建华说,一般而言,粥的糊化程度高,更容易被人体吸收,血糖也就更容易升高。因此,喝完大米粥后,血糖肯定比吃完大米饭后升得快。

但是,糖尿病患者并不是不能喝粥,关键要讲究科学的方法。

刁建华建议,糖尿病患者如果要喝粥,最好搭配着吃些蔬菜、荤菜等,食物种类丰富了,血糖就不容易迅速升高了。熬粥时可以添加些粗粮,这样不仅可以增加膳食纤维,而且能降低血糖升高幅度。粗粮主要包括两类:一类是没有精加工的糙米、全麦等,另一类是玉米、小米、黑米、大麦、燕麦、荞麦等杂粮。

另外,最好选择午餐或晚餐喝粥。喝粥前可以先吃点儿主食或其他食物,因为空腹喝粥更容易引起血糖波动。

## 饮食定时,定量,不能盲目节食

有些糖尿病患者认为少吃或不吃主食可以避免血糖升高。的确,这种方法在短期内有一定作用,但主食中的碳水化

合物是人体能量的主要来源,盲目节食或减少主食摄入,会改变人体能量代谢状态,是不可取的。

“降糖不可急功近利,为了降糖而盲目节食是不可取的。不规律饮食不仅不利于保持血糖平稳,而且有可能引起低血糖。”刁建华提醒。

很多糖尿病患者,尤其是年轻者不吃早餐,这种做法并不正确。不吃早餐,到了中午容易特别饿,在不知不觉中会比原来吃得更多,使血糖升高更快。控制血糖的目的是让血糖达标且平稳,血糖忽高忽低对人体危害极大。不吃早餐会加剧血糖波动,违背了控制血糖的原则。

“为保持血糖平稳,避免血糖出现较大波动,糖尿病患者要养成定时、定量饮食的习惯,做到均衡膳食,避免某顿饭不吃或吃得过多。”刁建华建议。

## 制定营养食谱,让患者吃得放心

为了让糖尿病患者吃得放心,许昌市中心医院内分泌科精心为每一名患者制定个性化的营养食谱,帮助其控制好血糖。营养食谱包括一周七天的食谱,每天的食谱都不一样,食物搭配均匀、合理。

“我们先对患者进行营养评估,然后根据其身高、体重、职业等,为其制定合适的营养食谱。”刁建华告诉记者,该科每月举行一次糖尿病患者饮食DIY活动,对患者进行饮食指导。

为了使糖尿病患者了解“吃什么、怎么吃、吃多少”等问题,许昌市中心医院内分泌科还通过信息化手段,为更多糖尿病患者制定营养食谱。患者可关注微信公众号“健康进万家”,将个人的身高、体重、职业及日常饮食等情况告诉该科医生,该科医生会为其制定营养食谱。

刁建华告诉记者,治疗糖尿病需要在服用药物的同时坚持合理饮食。解决好饮食问题可以纠正糖代谢紊乱,减轻胰岛负担,改善整体健康状况,降低餐后血糖指数,有利于减肥和并发症的防治,对于保持血糖平稳意义重大。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

## 许昌市医学会心理学分会成立

本报讯(记者 马晓非)11月9日,许昌市医学会心理学分会成立大会暨第一届学术交流会在许昌市建安医院举行。经过选举,许昌市建安医院副院长寇建华当选为首任主任委员。

世界卫生组织提出,健康不仅是躯体没有疾病,而且要心理健康、社会适应力良好和有道德。随着社会竞争的日益激烈及社会压力的不断加大,越来越多的人出现不同程度的心理问题,人们对健康的认识也发生变化。之前,人们认为身体没有疾病就是健康;如今,人们认为身心健康才是真正的健康。许昌市医学会心理学分会正是在这样的背景下成立的。

许昌市医学会秘书长苗遂亮宣读了许昌市医学会心理学分会主任委员、副主任委员、常务委员、秘书长名单。本次会议选举产生主任委员1名、副主任委员6名、常务委员9名、委员62名、秘书长1名,其中主任委员由许昌市建安医院副院长寇建华担任、秘书长由许昌市建安医院心理咨询中心副主任步宇担任。

“许昌市医学会心理学分会的成立,为我市心理卫生工作者的学习、交流、发展提供了一个良好的平台。今后,我们将充分发挥学会的桥梁纽带作用,加强学术交流,普及心理健

康知识,不断提升我市心理卫生工作者的技术和服务能力,更好地为广大群众服务。”寇建华对记者说。

会上,许昌市卫计委副主任武宝平对许昌市医学会心理学分会的成立表示祝贺。她说,许昌市医学会心理学分会要加强组织建设、制度建设、能力建设,为我市心理学和心理卫生事业的健康发展贡献力量。

成立大会结束后,河南省精神病医院副院长、医学博士杨世昌,河南省精神病医院医学博士仲照希分别以“心理咨询中的个体社会化问题”和“抑郁症治疗新进展”为主题,向与会人员作了精彩的学术报告。

## 我市近1500名贫困眼病患者将获免费救治



本报讯(记者 刘地委 文/图)11月9日上午,许昌市红十字会“博爱助明·情暖莲城”2019年华夏公益援助项目启动仪式暨关爱环卫工人捐赠仪式在许昌华夏眼科医院举行(如图)。华夏公益援助项目由许昌市红十字会、厦门华夏眼科医院集团、许昌华夏眼科医院等共同发起,其中,厦门华夏眼科医院集团出资近300万元,计划在2019年援助我市眼病患者约1500人,并补助全市低收入、

高龄及贫困眼病患者。

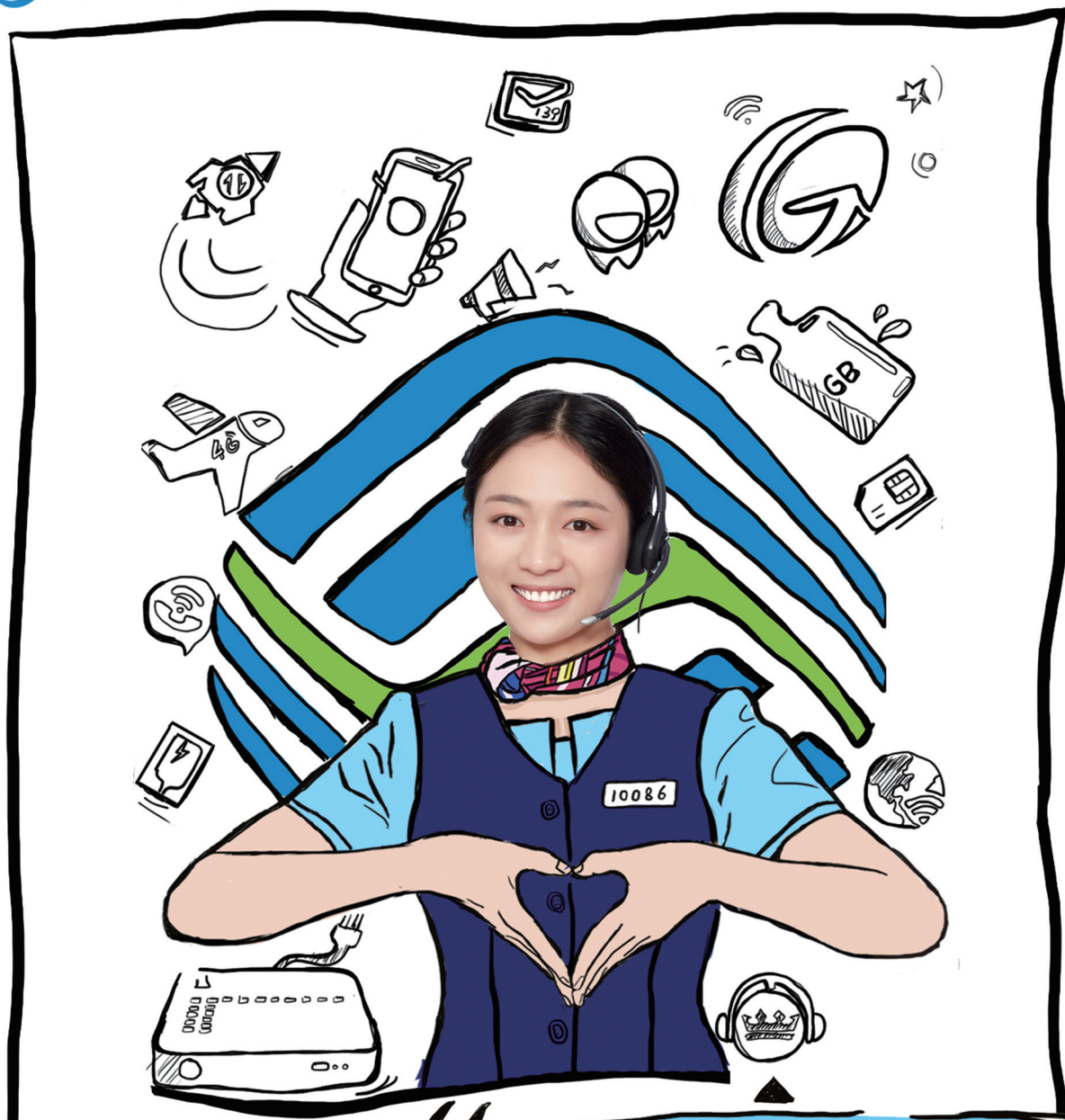
在启动仪式上,许昌市红十字会赈济部部长潘群兴与许昌华夏眼科医院院长陈杰签署了援助协议,并向许昌华夏眼科医院赠送了印有“情系公益,爱满莲城”的锦旗。许昌华夏眼科医院同时向许昌市环卫工人捐赠秋装、夏装各1000套,以及免费白内障手术10台。

据潘群兴介绍,白内障是导致失明最主要的病因,一些困难群体常常

因为经济原因无力承担手术费用而致盲。为了让精准扶贫政策落到实处,今年3月,许昌市红十字会联合厦门华夏眼科医院集团发起了许昌市“博爱助明·情暖莲城”白内障手术援助项目。厦门华夏眼科医院集团出资100万元,以魏都区、建安区为试点,以自愿为原则,帮助困难家庭白内障患者到许昌华夏眼科医院进行白内障手术,并根据患者个人治疗费用(医保报销完后个人自费部分)进行补贴式救助。

自该项目启动以来,许昌市红十字会与许昌华夏眼科医院共组织眼科知识宣传和筛查729次,筛查患者25615人,对729名困难群众实施了白内障手术,补贴手术费96万元,受到广大困难群众的欢迎。

2019年,许昌市红十字会将与厦门华夏眼科医院集团继续合作,对我市所有贫困村开展眼科知识宣传和筛查工作。我市60岁以上男性、55岁以上女性,且患有白内障的贫困人口,愿意在许昌华夏眼科医院实施白内障手术的,该院将实施补贴式救助。另外,我市造血干细胞捐献者、人体器官(遗体、组织)捐献者、被许昌市红十字会评为“优秀红十字志愿者”直系亲属可免费实施白内障手术。



“我的每次回应”  
“都是对你的告白”  
“全心全意 为您服务”



“春风十里”  
“不及万里为你”  
“全心全意 为您服务”

