

最新糖尿病的饮食方案及原因(优秀5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

糖尿病的饮食方案及原因篇一

第一个原则是“一个平衡，三个兼顾”，即平衡饮食，兼顾控制血糖、血脂、血压、体重等，兼顾并发症的防治和兼顾个人的生活习惯和饮食爱好。第二平原则是“避轻就重”，根据糖尿病的病情和并发症的有无和程度，优先控制或解决主要的问题，例如糖尿病患者并发糖尿病肾病，应该首先考虑控制糖尿病肾病，在可能的情况下兼顾解决其他问题(如高血脂等)。

糖尿病的饮食控制的关键是合理选择食物。一般来说，糖尿病患者每天的饮食中应当有以下食物构成，即主食(粮食)、奶类、蔬菜、水果、肉、蛋、鱼、虾、豆类及豆制品以及植物油等。

1、主食的选择每日三餐中必须要有主食，有人认为“主食含糖多，吃了升高血糖，不吃主食血糖当然就不升高了”。诚然，粮食中含有“糖”，食用粮食是要升高血糖，但如果主食的品种和数量选择得当，餐后血糖不会急剧升高。另一方面，由于主食吃得少，就有可能摄入更多的含脂肪和蛋白质较高的食物，会加重已经存在的并发症。一般来说，轻体力活动的糖尿病患者每天可食用主食150~300克。可选择一部分精米、白面并搭配粗粮(如荞麦、燕麦、高粱、鲜玉、玉米面等)。

2、奶类的选择可选择牛奶(鲜奶为宜)、奶粉和酸奶(以未加糖的调味酸奶、果料酸奶为宜)。不宜选择的是奶酪、奶油、炼乳等，因其脂肪含量较高。也不宜选择全脂加糖奶粉和加糖酸奶。如果存在高脂血症，可选择脱脂奶或脱脂奶粉。推荐每天摄入量：鲜奶250毫升左右，或奶粉10~15克，或酸奶150~200毫升。

3、蔬菜的选择蔬菜对血糖的影响较小(淀粉类蔬菜除外)，因蔬菜含丰富的无机盐、维生素和纤维素。另外，洋葱、甘蓝、西红柿等还含有生物类黄酮，其为天然抗氧化剂，能维持微血管的正常功能等。因此，提倡糖尿病患者多食用蔬菜。一般来说，推荐每天至少摄入500克新鲜蔬菜，而且品种要多一些，至少2种，最好3种。

4、水果的选择水果含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维，有益于健康。但是，水果含有碳水化合物(如葡萄糖等)，这些糖类消化、吸收较快，升高血糖的作用比复合碳水化合物(如粮食)要快，所以对血糖控制不理想的糖尿病患者来说最好不要食用水果。空腹和餐后血糖分别在 7.0mmol/l 和 8.00mmol/l 以下并稳定1~2周以后才可食用。食用水果前后最好要监测血糖，根据血糖的情况及时调整、选择合适的水果品种。一般来说，糖尿病患者一天可以食用水果150~200克。在选择水果时，原则上优先选择含糖较低的水果，例如梨、桃、草莓、樱桃、柚、李子、猕猴桃等。食用水果的时间宜安排在两顿正餐之间，不要在餐后马上食用。

5、肉、蛋、鱼、虾的选择可选择新鲜瘦猪肉、瘦牛肉、瘦羊肉；禽肉或其制品。尽量少食或不食动物内脏、皮肤这些胆固醇含量较高的食物。蛋类可选择鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋等。对糖尿病患者来说如选择鸡蛋，1天1个鸡蛋即可，如果并发高胆固醇血症，可隔天1个全蛋，之间可食用蛋清，不用蛋黄。对合并高血压的糖尿病患者来说，不宜食用皮蛋、咸蛋。鱼虾的脂肪多由不饱和脂肪酸组成，特别是n-3长链多不饱和脂肪酸，具有降低血脂、防止动脉粥样硬化的作用。鱼

子、虾子胆固醇含量较高(合并高胆固醇血症的患者不宜选择)。一般来说，糖尿病患者每天可食用肉蛋鱼虾共100~200克。

6、豆类及其制品的选择大豆及其制品是糖尿病患者的理想食物之一。糖尿病患者可选择豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑、腐竹、千张、素鸡等，但不宜选择油豆腐。推荐的每天食用量为豆腐150~200克，或豆腐干100克，或豆腐丝50~100克，或豆浆250~500毫升。

植物油的选择糖尿病患者不宜选择动物油脂作为烹调油，而宜选择植物油。可选择的植物油有橄榄油、茶子油、豆油、花生油、葵花子油等。其中以橄榄油和茶子油为优，但是价格不菲。一些植物油如椰子油含饱和脂肪较高，糖尿病患者不适宜食用。植物油的摄入量一般为每天20~30毫升(相当于2~3汤勺)。

1、酒：糖尿病患者原则上以不饮酒为宜，“客宋茶当酒”为佳，酒精是含有热量的。如果您正在严格控制体重，应把其能量计算在内。

盐：糖尿病患者合并高血压的机会远高于正常人。一旦出现高血压，特别容易并发肾脏、视网膜病变及动脉硬化症。为了预防和控制高血压，应尽量减少食盐的摄入量，每日食盐酌量控制在6克以内。计算食盐摄入量的方法是：记录购买食盐的日子和食盐的重量(例如500克)。待购买的食盐用完后算一算上述食盐使用。了多长时间(例如30天)，再算一算平均每天有几个人用餐(例如3人)，就可算出平均每人每天的食、盐用量(如 $500 \div 30 \div 3 = 5.6$ 克)。

2、茶叶：研究发现饮茶对控制血糖、血脂、血压甚至肥胖都有益处。茶叶中的茶多糖、茶多酚等具有明确的降低血糖的作用，近来还发现茶叶可以提高胰岛素的敏感性，所以提倡糖尿病患者饮茶。可选择绿茶、红茶。每天茶叶的用量

以5~10克为宜。

正确的食物选择还要合理分配各类食物和餐次做保证，才能使胰腺合理分泌胰岛素，避免血糖的忽高忽低、有效地控制血糖。主食、肉类、蔬菜按早、中、晚3餐各1/3的原则分配；水果用于加餐；奶类分配于早餐或加餐。

糖尿病病人一日至少进食3餐，而且要定时定量。易出现低血糖以及餐后血糖居高不下病人可在3次正餐之间增添1~2次加餐，即从3次正餐中分出一部分主食留作加餐食用。

凡是违反糖尿病控制原则的生活习惯和爱好都要摒弃或改正，例如喜欢甜食的糖尿病患者，应该放弃食用甜食；“口重”的患者应该改一改习惯，食用清淡的饮食；喜欢食用动物内脏的患者，如果罹患高胆固醇血症，应当毫不犹豫地放弃这样的爱好。如果总体来看血糖的控制比较理想，适当兼顾糖尿病患者的生活习惯和饮食爱好也是无可厚非的。

1. 食物以低脂、适量蛋白质、高碳水化合物为主(主食)；
2. 控制每日摄入总热量，达到并维持理想体重；
3. 多食粗粮、蔬菜等高纤维，利于血糖和血脂下降及大血管通畅；
4. 清淡饮食，每日吃盐不超过5克；
5. 少量多餐，定时定量定餐。

糖尿病的饮食方案及原因篇二

俗话说：“民以食为天”，对糖尿病患者而言，正确地吃饭，是调治糖尿病的关键环节，控制得好坏直接影响病情发展。

第一. 制订饮食方案。每个患者情况不同，可以请营养师综合

膳食结构、患者主观症状、客观化验结果，初步制订饮食方案。但这并不是一劳永逸的，最多一个月就应复诊一次，再做调整。另外，日常应根据就餐情况、体力活动、血糖监测情况、胃肠道功能等，及时调整膳食。第二. 合理搭配能量比例。合理控制总能量是糖尿病营养治疗的主要原则，以能维持或略低于理想体重为宜。蛋白质一定要占到每日总能量的1/3以上；每日脂肪摄入量不能超过30%。第三. 三餐分配要合理。病情稳定的糖友，至少保证一日3餐，血糖波动大、易出现低血糖的糖友就需要适当加餐，每日进餐5~6次，同等重量的食物分成6份，每一份的压力自然就小了，既保证了一天总摄入量，又不让一餐摄入过多，使血糖升高。第四. 饮食控盐有讲究。很多患者经常说自己盐摄入量控制得很好，比如每次做饭都用限盐勺等，但却忽视了很多“含盐大户”，比如味精、鸡精、酱油、酱豆腐、酱菜、咸菜、泡菜、膨化食品等。所以，避免吃盐过多，应从两方面下手：一是少吃看得见的盐，二是少吃隐形盐。很多人认为吃主食容易升高血糖，所以少吃或不吃主食。这种认识不完全正确，首先，主食是复杂的碳水化合物，食用后血糖不会迅速上升。其次，主食可以提供人体活动的能量，也是最经济的人体营养来源，少吃或不吃，可能导致脂肪和蛋白质超标，而总能量却不够，从而令体内脂肪、蛋白质过量分解、身体消瘦、营养不良，甚至产生饥饿性酮症。同时每天足量饮水，可常饮用些道降茶，可起到较好的防治效果，还可增加身体需要的水份。此外，还要做到：平时吃饭要细嚼慢咽，每餐只吃七八分饱；不吸烟、不酗酒、不熬夜、多休息、多运动；定期检查；控好血糖，争取五六个月就有一个阶段性的效果。

糖尿病的饮食方案及原因篇三

糖尿病人日常饮食也要警惕“三不宜”不宜吃各种糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、果酱、冰淇淋、甜饼干、甜面包及糖制糕点还有无糖饼干、无糖食物之类的，基本都含大量淀粉，因为这些食品含糖很高，食用易出现高血糖；不宜吃含高胆固醇的食物及动物脂肪，如动物的脑、肝、心、肺、腰、

蛋黄、肥肉、黄油、猪牛羊油等，这些食物易使血脂升高，易发生动脉粥样硬化；不宜饮酒，酒精能使血糖发生波动，空腹大量饮酒时，可发生严重的低血糖，而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现，不易发现，非常危险。

糖尿病的饮食方案及原因篇四

原料：枸杞子15克、兔肉250克，文火炖熟。

功能：方中杞子有降血糖和胆固醇的作用，有滋补肝肾，益精明目功效。兔肉有补中益气，健脾止渴作用。两味合用，滋养肝肾，健脾止渴。适合糖尿病偏于肝肾不足者。

原料：淮山药60克，小麦60克，粳米30克，加水适量，武火煮沸后，文火煮至小麦烂即可。

功用：养心阴，止烦渴。用于糖尿病心阴虚者，可见有心烦口渴、多饮多食、小便频数量多等表现。小麦为高纤维食物，能明显降低血糖。

原料：淮山30克、黄芪30克，煎水代茶。

功用：黄芪性味甘，微温。能使白细胞的吞噬能力增强，故能增强机体的抵抗力，有补气止汗、利水消肿作用，并能抑制糖元，与淮山同用，益气生津、健脾补肾、涩精止遗、降糖，对糖尿病脾胃虚弱者较为适宜。

原料：淮山药30克、熟地黄24克、泽泻9克、小茴香3克、猪瘦肉60克，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1小时即可。

功用：滋阴固肾，补脾摄精。适用于糖尿病脾肾俱虚者，症状有小便频数量多、尿浊如米泔水样、困倦乏力、便糖。熟地性味甘、微温。功能生精补髓，滋阴固肾。用于糖尿病肾虚者。药理证实本品有降血糖作用。泽泻有利水不伤肾，药

理证实其有降血糖作用。小茴香辛香，功能开胃，与熟地配伍，防熟地之呆胃及甜腻。

原料：胡萝卜60克、蚌肉100克，加清水适量，文火煮1小时，放入洗净的鲜枸杞叶60克，煮沸片刻即可食用。

功能：养肝明目，清热止渴。用于糖尿病视力下降，肝阴虚损者，可有视物模糊、视力下降、心烦易怒、失眠多梦、口渴多饮、形体消瘦。枸杞叶能清热明目，治肝虚目暗，又能除烦止渴。胡萝卜性味甘凉，补肝明目、清热止渴，因含高纤维素，有降血糖及降血脂等作用。蚌肉性味甘咸，微寒，具有养肝明目及清热止渴的功效。本汤最适宜糖尿病目暗属肝虚有热者食用。

注意：糖尿病属脾紧阳虚、形体虚胖、舌胖而淡、苔白垢腻、脉沉迟者不宜饮用本汤。

糖尿病的饮食方案及原因篇五

水代谢障碍：患者对水调节能力已明显减退，若胃纳不佳，摄水减少，酸中毒使呼吸幅度增大，呼吸道中丧失水分增多，再伴有腹泻，呕吐等，则易出现失水，肾小球滤过率极度下降，尿量日趋减少，血尿素氮，肌酐迅速上升。

电解质代谢紊乱：**dn**所致的尿毒症中电解质紊乱很常见，可以和脱水，水肿一起出现，可以单一亦可数种电解质代谢紊乱同时出现。

酸中毒：酸中毒临床可表现为呼吸加深，胃纳减退，疲乏无力，心肌收缩无力及血压下降等，糖代谢严重失控，脂肪代谢障碍，血中酮体水平增高，糖尿病肾病引起的酸中毒较之其他原因所致的尿毒症酸中毒更重，更复杂。

内分泌功能紊乱：**dn**慢性肾功能衰竭时可以出现各种内分泌激

素代谢异常, 这些障碍可概括为: 合成或分泌的紊乱; 激素的生物学作用障碍; 血浆蛋白结合异常。

各系统障碍表现: 消化系统; 神经精神系统; 造血系统; 心血管系统; 呼吸系统; 皮肤与黏膜表现; 免疫系统均发生不同程度的障碍。

糖尿病肾病饮食应该长期采取高蛋白膳食, 可能加重肾脏的高滤过状态, 同时增加体内有毒的氮代谢产物的产生和潴留, 从而导致肾功能的进一步损害。因此糖尿病肾病患者要适量限制膳食中的蛋白质, 以减少肾脏损害。限制蛋白质的总量。每日膳食中的蛋白质, 按照0.6-0.8克/公斤标准体重给予, 还要在限制范围内提高优质蛋白的比例。当糖尿病肾病发展到终末期肾病时, 蛋白质限制应更加严格。

糖尿病肾病饮食尽可能多摄入必要氨基酸, 在低蛋白膳食时, 热量供给必须充足, 以维持正常生理需要。可以选择一些含热量高而蛋白质含量低的主食类食物, 像土豆、藕粉、粉丝、芋头、白薯、山药、南瓜、菱角粉、荸荠粉等, 膳食总热量达到标准范围, 保证供需平衡。