



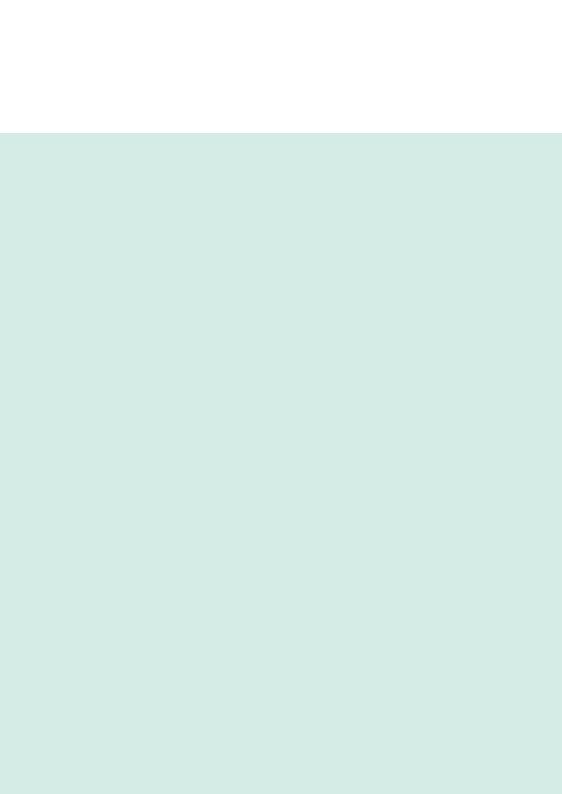




# 2 型糖尿病患者的健康饮食

由爱尔兰营养及糖尿病学院糖尿病组撰写





### 引言:

本手册专为 2 型糖尿病的确诊患者准备。2 型糖尿病是非常常见的病患。尽管这种病患比较严重,且有上升趋势,但关于 2 型糖尿病的已知信息有不少,该病也可成功治愈和控制,使患者获得长久而健康的生活。对于一些人而言,可以预防或推迟发病。

#### 目录

那么,2型糖尿病是什么?	2
2型糖尿病的疗法	3
2型糖尿病疗法的目的	4
理解饮食和 2型糖尿病	5
保持健康的体重	7
身体活动	8
2型糖尿病患病后的健康饮食	9
碳水化合物	10
高脂肪、盐分和糖分的食物	12
理解脂肪	14
水果及蔬菜	17

食物金字塔	18
盐	20
酒精	20
餐饮建议	21
低血糖	27
定期检查	30
吸烟	31
有用的联系方式	32

如欲获得更多信息、或预 定糖尿病支持的免费课 程,参见

www.hse.ie/diabetes



# 那么,2型糖尿病 是什么?

#### 当身体不再能够处理血糖升高的水平,则会出现 2型糖尿病。

正常情况下,我们进食后、尤其在食用碳水化合物(淀粉和糖)后,血液种的葡萄糖含量会增加。这时,胰腺会分泌胰岛素,将葡萄糖含量降至正常水平。胰岛素是一种激素,由一个叫做胰腺的小器官合成。

2型糖尿病的患者,身体可能无法合成足够的胰岛素,或合成的胰岛素可能无法有效地产生作用。这叫做胰岛素抵抗。体重超重时,胰岛素抵抗会增加。

胰岛素不足、胰岛素抵抗,都意味着血糖水平上升。将血糖保持在 正常水平非常重要,因为如果糖尿病未有很好地控制,则可损坏眼 睛、肾脏、神经,并可能导致心血管疾病,如心脏病、中风、 血液循环差等。



### 2型糖尿病的疗法

治疗2型糖尿病,需要保持健康的生活方式,包括健康饮食和定期运动。

患有2型糖尿病的大多数人士均有超重,因此逐渐减肥很重要。若您最近确诊患有2型糖尿病,则减掉多余的体重,可以缓解糖尿病、或走出2型糖尿病的阶段。这会有助于推迟或降低糖尿病药品的需要。每周减重1-2磅,会很有益处。每周测量一次体重,可帮助您检测自己的减肥进度。

里,可帮助您检测自己的减胎进度。 除了健康饮食和保持运动之外,您也可通过 处方药控制糖尿病。2型糖尿病可能会持续 加重,有时药品可能不足以保持或获得好的

控制,这时您可能有必要同时获得胰岛素。





若体重超重,则减肥就是治疗糖尿病的重要事项之一。

#### 2 型糖尿病可用以下方法治疗:

- ▶ 健康饮食、定期运动
- ▶ 健康饮食、定期运动,以及服用药品
- ▶ 健康饮食、定期运动、服用药品,以及获得胰岛素

### 2型糖尿病疗法的目的

看医生的时候,应当同医生一起决定,何种治疗方法最适合自己。 治疗的目的是将血糖水平保持在正常范围,通常为 4-8mmol/L。 健康地饮食,可以帮助您将血糖、胆固醇和血压保持在正常范围。

#### 糖尿病知识: 您知道吗?

- ▶ 有糖尿病的人士,患上心血管疾病的几率更高,包括心脏病和中风。
- ▶ 心脏病影响糖尿病患者的频率,比无糖尿病的人士高两倍。
- ▶ 有糖尿病的人士,出现中风的几率会高出 2-4 倍,而一旦 出现中风,复发的几率会高出 2-4 倍。
- ▶ 吸烟的糖尿病患者,出现中风的几率会高9倍。 请切记,这些风险均来自糖尿病管理不当。 若血糖、血压和胆固醇水平保持在正常范围,以上所有风险都会降低。



### 理解饮食和2型糖尿病

有关控制 2 型糖尿病的最佳饮食,有很多不同的说法。媒体、健康卫生专家、研究人员,可能会给出相互矛盾的建议:有些人说糖对我们有害,也有人说脂肪是最大的问题。选择听信何种信息,可能会让人困惑,而饮食建议又似乎每天都有所变化。那么,该如何在这些信息中进行筛选,并决定糖尿病的正确处理方法呢?

若您的体重超标,那么减肥则有助于改善血糖、血压和胆固醇水平。 而对于控制体重而言,营养师的建议向来都是一致的:在饮食和运动量之间达到很好的平衡。

当我们过分地注重某种营养,如脂肪或糖分,就很容易忘记总体的饮食质量,而严格保持某种特定的饮食计划,又很难坚持,也很难保证营养均衡。食物为身体提供重要的维生素和矿物质,如钙、铁、纤维等。在任何阶段,我们都需要食用多种多样的食物,获得身体健康所需的所有营养成分,并保证在2型糖尿病下的合理饮食。

保持某种特定的饮食计划,最大的问题之一便是坚持,而对于持续减肥来说尤为如此。在饮食习惯上做出改变并不容易。但一些策略可以有所帮助,包括制定比较现实的目标、提前做好规划、获得正确的支持、在计划打破时重新恢复计划。

研究显示,多种饮食方法均可有效控制2型糖尿病。本手册主要涵盖高纤维的健康饮食方法,并用食物金字塔作为指引。

自我监督是重要的技能,可帮助您辨认出在哪些方面需要对自己的生活方式做出改变。对饮食情况进行记录,则可以帮助您看到血糖水平、体重、饮食及运动之间的联系。这样您便可将自己的饮食记录同食物金字塔进行比较,评估自己的计划和目标,并决定是否需要做出更多改变。

请考虑注册糖尿病免费课程。有关2型糖尿病的信息,可能会觉得有很多内容需要了解,而糖尿病教育课程,则可以让我们更加轻松地应对2型糖尿病。参与课程,有助于理解糖尿病,以及糖尿病如何影响您的身体。

而参加过课程的人士,会更有信心照顾好自己,出现健康问题的几率 也相对较低。事实上,参加课程是糖尿病管理的重要部分,目前我们 建议 2 型糖尿病的每一位患者完成课程。

由 HSE 支持的糖尿病免费课程有三个。这些课程分别是 DISCOVER DIABETES – Type 2、DESMOND 以及 CODE。

可以在 www.hse.ie/diabetescourses 查询更多信息,并预定免费课程。

# 保持健康的 体重

若您的体重超重,则减肥就是治疗糖尿病最好、最重要的事项之一。体重超重时,胰岛素抵抗会增加。减肥有助于改善糖尿病控制。

- 努力在 3-6 个月的时间,减肥 5-10 千克(11-21 磅),或减掉实际体重的百分之 10。也就是说,若体重为 100 千克(15 英石 10 磅),则应当努力减重 10 千克(21 磅),或体重的百分之 5-15。
- 减肥应当逐渐进行,尽量每周减轻 1-2 磅。若您的减肥速度高于这个速度,则会同时减少肌肉和脂肪的含量,我们并不建议这么做,您只需要减少脂肪!

很多 2 型糖尿病的患者,身体中间的重量较大,因此在留意体重的同时,也应当关注腰围。在肚子周围减肥,有助于控制糖尿病。若腰围尺寸大于这些数值,则出现心血管疾病的风险会上升。

- ▶ 女士的腰围应当不超过 31.5 英寸 (80厘米)
- ▶ 男士的腰围应当不超过 37 英寸(94厘米)若您是 亚裔男性,则腰围不应超过 35 英寸(90厘米)。

#### 减肥可有助于:

- 降低血糖
- 降低心脏病的风险
- 降低血压

- 减少血液中的胆固醇
- 提高身体灵活性
- 降低关节压力

有关减肥,更多贴士和建议,参见 www.safefood.net/weight-loss

### 身体活动

#### 同健康饮食一样,定期地做运动有助于控制糖尿病。

这意味着,在大多数的日子里,步行至少半小时。其他适合的运动方法包括骑自行车、游泳、跳舞、打高尔夫球或在健身房健身。若您体重超标,则需要每天至少做 60-90 分钟的身体运动,以确保减肥效果。慢慢开始,并逐步增加运动的时间和节奏。

#### 做运动对于身体健康有很多益处:

- 有助于将血糖保持在正常范围
- 有助干感到精力充沛
- 改善血液循环
- 舒缓压力
- 有助于减肥
- 增加健康的胆固醇
- 改善血压
- 改善情绪状态

保持身体活动的其他方法,也包括使用台阶上下楼、洗车、园林、 做家务等。

运动时,务必穿好合身、舒适的鞋子,以便避免脚部受伤。若您有心脏疾病、或以前没有运动,我们建议在开始锻炼计划之前,先咨询全科医生或糖尿病团队。

# 合理饮食 应对2型糖尿病

#### 一些重要的贴士:

- 饮食要规律
- 在饮食中包括所有的食物类型,并保持均衡,包括碳水化合物、蛋白质、健康脂肪。食量参见18页的食物金字塔
- 控制顶层食物的摄入量
- 减少脂肪摄入总量,并选择更多的单元不饱和脂肪
- 定期食用蔬菜、沙拉和水果。尽量每天食用 5-7 份蔬菜和沙拉, 品种要多样
- 每周两次食用油件鱼
- 避免在食物中放入盐分,并减少加工食品的摄入
- 若饮酒,建议女士每周不超过 11 份标准分量的酒精饮料,男士 每周不超过 17 份标准分量的酒精饮料(参见第 20 页)。

#### 规律饮食

- 每天在固定时间规律饮食。食用早餐、午餐或茶餐、以及晚餐
- 若在这几餐之间感到饥饿,可食用低热量的零食,如水果或低热量酸奶
- 规律饮食,意味着您需要提前做好规划。比如,如果需要长途 旅行,则需要准备好一些食物,在通常的饭点可以吃些东西, 为接下来的一个星期规划饮食,并使用购物清单。

### 碳水化合物

碳水化合物对血糖水平的影响最大,因为在消化时, 碳水化合物会分解为葡萄糖。

碳水化合物由糖和淀粉组成,是身体和大脑的重要能量来源。 但对于糖尿病来说,了解哪些食物含有碳水化合物,并注意食用量, 非常重要。

#### 以下食物是碳水化合物的来源:

#### 淀粉碳水化合物

- 所有类型的面包和饼干
- 。 十豆
- 谷物和燕麦
- Pasta/Rice/Noodles/Couscous
- 番薯/大蕉
- 面粉制作的食物,如披萨

#### 糖类碳水化合物

所有甜味的食物(蛋糕、巧克力、饼干、 果酱、含糖碳酸饮料等)

#### 天然的糖分

- 水果及水果汁
- 豆类蔬菜(豌豆、小扁豆等)
- 奶类食物(牛奶、酸奶)

每一顿主餐,均选择相似分量的碳水化 合物,这有助于控制血糖水平。





尽量使用这些食物的全麦类型,增加饮食中的纤维,如全麦面包、 全麦谷物、全麦意大利面、糙米。饮食中包含适量的纤维,可确保 健康的肠道功能。

#### 一份淀粉食物等于:

- ▶ 两个中等大小的土豆 / 四个小土豆
- ▶ 两片薄面包或一个口袋面包
- ▶ 一杯煮好的大米/意大利面/ noodles/couscous
- ▶ 一份早餐谷物 (两个维他麦、 三分之一杯干粥、半杯高纤 维麦片)
- ▶ 一杯番薯/大蕉



若您获转介至营养师,则会收到针对您自身体重和运动量的食物分量建议。

选择 GI(食物血糖生成指数)较低的碳水化合物。GI 是指葡萄糖 从食物释放出来的速度。GI 较低的食物,释放葡萄糖的速度较为缓 慢,是糖尿病人最适合的碳水化合物类型。GI 较低的淀粉食物,包 括粥、意大利面、豆类(豌豆、小扁豆等)、面条、杂粮面包。

### 高脂肪、盐分、糖分的食物(金字 塔顶层)

#### 这些食物,应当限制在每周仅食用一次或两次。

含糖的食物或饮料,可能热量也会较高而导致增重,因此这些食物应当有所限制。

同时,选择低糖、低盐、低脂的食物,也非常重要。对面的表格中,介绍适合的低糖选择。

并不需要购买专门的"糖尿病专用"食品。这样的食品不便宜, 也可能含有较高的热量和脂肪,若大量食用,可能会导致腹泻。



需要避免的高糖分食物	相反,要选择食用			
白糖或棕糖、蜂蜜、糖浆、糖蜜、 葡萄糖、含有蔗糖的代糖	人造甜味剂,如 Canderel、 Splenda、Hermesetas 等品牌的版本			
柑橘酱和果酱	去糖或高水果成分的果酱,如 Kelkin、Poiret、Robertsons			
糖果、巧克力、乳脂软糖、太妃糖	无糖的薄荷糖/口香糖			
用糖浆制作的水果罐头	用天然果汁做的水果罐头、新鲜水果或小份的水果干。			
含有糖份的碳酸饮料和果汁饮料,如可乐、柠檬汽水口味的矿泉水、Sunny Delight & Capri-Sun 这样的混合果汁饮料、热巧克力及Ovaltine & Bournvita 这样的麦乳精饮料。	无糖的碳酸饮料和果汁饮料。少量 的纯果汁,且仅在用餐时饮用。			
有糖分包裹的麦片,如 Frosties、 Coco Pops、Crunchy Nut Cornflakes	高纤维的麦片,如 Porridge、 Shredded Wheat、Branflakes、 Fruit 以及 Fibre			







### 理解脂肪

患有2型糖尿病,会增加心脏病的风险,但在餐饮中减少脂肪摄入,则有助于控制体重,降低心脏病的风险。 除了更少地摄入脂肪,食用正确类型的脂肪也很重要。

#### 我们的食物中有多种不同的脂肪类型:

饱和脂肪 会增加胆固醇水平。胆固醇含量升高,则会增加心脏病发作和中风的风险。含有饱和脂肪的食物,包括黄油、猪油、奶油、肉类中的脂肪、香肠和黑白布丁这样的肉制品、蛋糕、果馅饼、外卖食物、薯片、巧克力、乳脂软糖、油酥面饼、派。

**反式脂肪** 会增加胆固醇。氢化的人造黄油,以及一些糕点,常常会含有反式脂肪。

**不饱和脂肪** 对于心脏健康更好。不饱和脂肪分为两种,分别是单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪。

**单元不饱和脂肪** 存在于橄榄油,芥花籽油(菜籽油),花生、杏仁、腰果这样的坚果,以及标注为单元不饱和脂肪含量较高的面包酱中。 尽量包括更多的单元不饱和脂肪,而不是饱和脂肪。

**多元不饱和脂肪** 存在于葵花油、玉米油、大豆油,以及多元不饱和脂肪含量较多的面包酱中。

▶油性鱼中,一种叫做 Omega 3 的多元不饱和脂肪含量很多,这种脂肪可保护心脏。可以减少炎症,也有助于降低胆固醇。若患有2型糖尿病,则建议每周食用两次油性鱼。

油性鱼包括三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼、鳟鱼。

同时,若您有减肥的须要,那么减少脂肪摄入量,可能会有助于达到或保持健康的体重。

需要限制的食物	相反,要选择食用
黄油、猪油、油滴、人造奶油	低脂的面包酱:选择基于单元或多元不饱和脂肪的面包酱,如 Golden Olive、Avonmore Extra Light、Low Low、Flora Light、超市中的单元不饱和脂肪面包酱品牌、少量的橄榄油或菜籽油。
含有奶油和糖分的酸奶、希腊酸奶、 奶油	完全无脂肪的酸奶、低糖酸奶、低热 量鲜奶酪、超市中的低热量品牌选择
全脂芝士、加工芝士、奶油芝士	低脂芝士,如 Edam、低脂干酪、 Feta、Mozzarella、低脂芝士面包酱
煎蛋、苏格兰蛋	煮鸡蛋或炒滑蛋
萨拉米、肉酱、香肠、香肠卷、黑白 布丁、午餐肉、肉派、培根	瘦肉(去肥肉)、鸡肉和火鸡肉(去皮)、 肝、杂碎、大豆肉末、豆子、小扁豆、坚果
炸鱼或裹着面糊的鱼	新鲜或冷冻的鱼肉,用蕃茄酱、水或 盐水制成的鱼罐头
薯条、烤土豆、炒面、面包干	煮土豆、烤土豆或土豆泥、煮米饭、 意大利面或面条、面包、口袋面包
蛋糕、果馅饼、油酥面饼、巧克力、 乳脂软糖、太妃糖、薯片	纯爆米花、薄脆饼干、米糕
蛋黄酱、沙拉奶油、肉汁	少量的低脂蛋黄酱和低脂沙拉奶油、 无脂肪调味料、少量的油和醋、天然 奶油、肉汁颗粒、芥子酱

#### 减少脂肪摄入的贴士

- 食用家用的测量记,测量脂肪和油(指引参见食物金字塔)
- 选择低脂的奶制品,如低脂牛奶、低脂芝士、低热量酸奶
- 选择低脂面包酱,代替黄油
- 选择低脂蛋黄酱、低脂沙拉奶油、无脂肪调味料
- 对于肉类,切下所有可见的肥肉,家禽类要去皮
- 烹饪肉末时,将脂肪滤掉,并在炖肉时去除脂肪
- 避免油炒,使用其他烹饪方法,如烤、煮、蒸、微波炉或考培
- 避免油腻的酱汁和肉汁:在家里制作肉汁时 将脂肪滤掉,或使用基于番茄的酱汁或肉汁颗粒
- 食物烹饪之后,不要增加脂肪,如在土豆或蔬菜上加黄油



### 水果及蔬菜

每天从多种水果、蔬菜和沙拉中,摄入 5-7 份。水果和蔬菜的热量较低,脂肪含量较低,纤维和维生素含量较高。

#### 一份相当于:

- 1个中等大小的苹果、梨子、香蕉
- 半杯烹饪过的新鲜水果、水果罐头,或冷冻水果
- 2个小的水果,如2个猕猴桃、2个柑橘、2个李子
- 10-16 个覆盆子
- 1小杯(150 ml) 无糖果汁
- 1小份甜瓜,或1片菠萝
- 半杯烹饪过的蔬菜
- 1小碗混合沙拉
- 1小碗蔬菜汤

请切记:每天食用 3 份水果。避免每次食用一份以上。若饮用果汁或奶昔,则在用餐时饮用。

#### 以下贴士,可确保您食用足够的水果和蔬菜

- 早餐的麦片中,加入新鲜水果
- 永远在三明治或肉卷中,加入沙拉蔬菜,如番茄、生菜、黄瓜和洋葱
- 尽量在正餐时,食用两份新鲜、冷冻或罐头蔬菜
- 食用水果作为甜点,可以是新鲜或冷冻的水果,或天然果汁制成的罐头
- 食用新鲜水果或蔬菜,作为零食。

### 食物金字塔

#### 成人、青少年及五岁以上儿童

建康状态良好时, 不率要

对于身体健康,有需要 每天享用多种类型

#### 脂肪、糖、盐的含量较高的食物和饮品



多数人每天会 6 次 食用高脂肪、高糖、高盐的零食,以及含糖的饮料(2016年爱尔兰健康调查)。对于高质量的食物和饮品,并没有推荐的摄入量,因为这些食物和饮品并不是身体健康所必需的。



#### 脂肪、面包酱和油

尽可能少用。 选择单元或多元不饱和减脂,或 light 面包酱。 选择菜籽油、橄榄油、芥花籽油、葵花油、或玉米油。限制蛋黄酱、卷心菜丝、沙拉调味酱的摄入,因为这些含有油。每次烹饪时,尽可能少用脂肪和油 - 烤、焙、蒸、煮或翻炒时,均少用。



#### 肉、家禽、鱼、蛋、豆、坚果

选择瘦肉、禽类(去皮)、鱼类。每周两次食用油性鱼。选择蛋、豆、坚 果。限制食用加工制作的、含盐的肉类,如肠、培根、火腿。



#### 牛奶、酸奶和奶酪

选择减脂或低脂的种类。 相较于奶酪,多选择低脂牛奶和酸奶。 食用奶酪时,份量要小。 孕期或哺乳期的妇女,每天需要 3 份。



#### 全麦的麦片和面包、土豆、意大利面和大米

全麦和全谷物的麦片,是最佳的选择。在每顿饭中享用。 食用的次数取决于年龄、份量、性别、以及日常的活动量。 留意摄入的份量,并食用每日摄入量指引。\*



#### 蔬菜、沙拉和水果

依据这些进行饮食,并享用多种颜色的食品。 种类越多越好。 将果汁限制在无糖的类别,并 每天限制在一次。



#### \* 全麦麦片和面包、土豆、意大利面和大米的每日用餐量指引

2XX/14HC 22 07/15H147/167-5H15X21171									
活跃中	儿童 (5–12)	青少年 (13–18)	成人 (19–50)	成人 (51+)		非活跃	青少年 (13–18)	成人 (19–50)	成人 (51+)
*	3–4	4	4-5	3-4		*	3	3–4	3
Ť	3–5	5-7	5-7	4-5		Ť	4-5	4-6	4
对于非活跃的儿童,并无指引,因为对于所有儿童来说,活跃起来都十分重要。									

#### 成人在所有食物和饮料中,每日所需的平均卡路里

🛊 活跃 2000 kcal 非活跃 1800 kcal

活跃 2500 kcal 非活跃 2000 kcal

#### 份量指引



毎天饮用至少8 一 最好是饮用オ

来源:卫生部,2016年12月

#### www.healthvireland.ie





少量巧克力、饼干、蛋糕、糖果、薯片及其他咸味零食、冰淇凌、含糖饮料 --毋每天摄入,每周最多一次或两次。

#### 1份的量是:



2片面包上,用 1 份减脂或 light 面包酱 烹饪时,每人用1茶匙



50-75克瘦牛肉、羊肉、猪肉、肉末或家禽 (手掌大小的一半)

100克烹饪好的鱼肉、大豆或豆腐 4 分之 3 杯的豆或小扁豆

2 个鸡蛋

40克无盐的坚果或籽



9至12 岁的儿童及 每天 3 份 13 至 18 岁的青少年, 每天5份

1 杯牛奶 (200毫升) 1盒酸奶 (125克) 1 杯酸奶饮料 (200 毫升)

2小撮(25克)硬奶酪或半硬奶酪, 如 cheddar 或 edam

2 小撮 (25克) 软奶酪, 如 brie 或 camembert



每天 3-5 份

青少年男孩及 19至50 岁的男性, 多达7份\*

2 片薄的全麦面包,1份半的全麦苏打面包, 或1个空心圆面包 (pitta)

3 分之1杯燕麦粥,或半杯无糖的穆斯里(muesli) 1 杯早餐麦片

1杯烹饪好的大米、意大利面、面条或蒸粗麦粉 (couscous) 2个中等大小的、或4个小的土豆,

1杯山药或大蕉



1 个中等大小的水果 - 苹果、橘子、梨、香蕉 2个小水果 - 李子、猕猴桃、柑橘 小水果 - 6个草莓、10个葡萄、16个覆盆子 半杯烹饪后的蔬菜 - 新鲜和冷冻的蔬菜均可 1碗沙拉 - 生菜、番茄、黄瓜

1碗蔬菜汤 150毫升无糖果汁



#### 奶酪

使用两个捆 指的宽度 和深度, 控制用餐量



#### 肉类、家禽和鱼类

手掌大小的宽度和 深度,不包括手指, 这便是每天需 要的份量。



#### 减脂面包酱 -

咖啡店中的 大小,可以为您 提供指引。 一块奶酪可用于 两片面包。



#### 油-烹饪时,

以及沙拉中,每人 使用 1 茶匙。

#### 杯液体饮品



#### 保持活跃!

为保持健康的体重,成人需要至少每周五天、每天30分钟中等强度的活动(即每周150分钟), 儿童需要每天至少60分钟的中等到剧烈的活动量。

### 盐

#### 平均而言,爱尔兰人的食谱中,每天至少有 10g 的盐分。

我们建议,安全的盐分摄入量为每天 6g。盐分过多,可能会造成 高血压和心脏疾病。若您有高血压,则尽最大可能减少盐分摄入, 非常重要。

#### 减少盐分的建议:

- 减少摄入加工食品,尤其是成品餐食和外卖,因为加工食品是盐分的主要来源
- 烹饪时、或在餐桌上,避免增加额外的盐分
- 作为盐分的替代品,使用胡椒、蒜、醋、咖喱粉、芥子酱、柠檬 汁、欧芹及其他调味料

### 酒精

#### 同其他人群一样,糖尿病患者的饮酒要适量。

男士的饮酒量,应当每周不超过 17 杯标准饮料,女性应当每周不超过 11 杯。所有人均需要每周有 3 天不喝酒的日子。

尽量不要一次性饮用5杯以上标准饮料。

1品脱啤酒=2杯标准饮料	1 小杯红酒(100 ml)= 1 杯标准饮料				
酒吧里的1份,如伏特加=1杯标准饮料	1 小瓶红酒(187 ml)= 2 杯标准饮料				
1品脱拉格啤酒=1杯标准饮料	1 瓶红酒 = 7-10 杯标准饮料				

- 选用标有 diet、light、zero 或 slimline 的碳酸饮料,作为酒精的混合
- 避免饮用波普甜酒、利口酒、鸡尾酒
- 避免低糖啤酒,因为酒精含量较高
- 不要空腹饮酒

# 餐饮建议

那么,您现在大致了解了自己的饮食选择,我们总结以下,并提出一些餐饮的建议。食量参见食物金字塔。



#### 早餐选择

- Branflakes、低脂牛奶,以及一个小的香蕉或一杯橙汁
- 西柚、煮鸡蛋、全麦面包片,以及低脂面包酱
- 。 粥、1 勺小葡萄干,以及低脂无糖酸奶
- Shredded wheat 和草莓(若季节合适)、低脂牛奶,以及 天然酸奶

- Weetabix 和低脂牛奶、Ryvitas 和低糖橘子酱
- 水煮鸡蛋和烤番茄、全麦面包片,以及低脂面包酱
- Oatibix、一个猕猴桃和低脂牛奶,Crackerbread/Cracottes 和低脂面包酱
- 烤茄子、蘑菇、炒滑蛋,以及全麦面包片
- 全麦面包片、牛油果、黄瓜片、低脂酸奶









#### 午餐选择

- 自制的蔬菜汤、全麦面包、低脂芝士以及一个苹果
- 口袋面包做的三明治,配金枪鱼、甜玉米、一勺低脂蛋黄酱, 以及一片甜瓜
- 意大利面,配鸡肉和蕃茄酱,用番茄罐头、沙拉\*以及天然酸奶调味酱
- 将全麦面包片烤过后,在上面加烤豆子,再配一个梨
- 美式煎蛋、一个小的面包圈,以及一份沙拉
- 沙丁鱼、番茄、全麦面包,以及一个橘子
- 烤肉片和蘑菇、全麦面包片,以及桃子(若季节合适)



\*沙拉建议 生菜、番茄、 黄瓜、洋葱 以及磨碎的胡萝卜、芹菜、葱、红/白卷心菜



#### 晚餐选择

- 猪肉瘦肉和苹果酱、胡萝卜、豌豆,以及土豆泥
- 烤羊肉、西兰花、菜花、一个烤土豆,以及低脂肉汁
- 烤鳕鱼和柠檬汁、黑胡椒、蒸粗麦粉和烤蔬菜(如青椒、蘑菇、胡瓜)
- 鸡肉炒蔬菜,以及全麦大米或印度香米

- 三文鱼,在橙汁、蒜、低盐酱油中腌制半小时,然后烤熟, 配面条和冷冻豌豆
- 鸡肉、鹰嘴豆、炖菜、蒸土豆或煮土豆
- 辣豆酱、印度香米,配沙拉
- 烤鳟鱼/鲭鱼,放入欧洲萝卜、洋葱、蒜、红薯
- 海鲜派和绿色沙拉
- 鸡肉与烤蔬菜、青椒、胡瓜、蘑菇一起炒,配意大利面和意大利青酱
- 鸡肉蘑菇肉汁烩饭,配沙拉
- 摩洛哥羊肉和蔬菜,配蒸丸子
- 金枪鱼和橄榄油、番茄、黄瓜及不同的豆子,配意大利面和沙拉



注意:这些食物均为健康的选择,而若需要减肥,则需要减少份量。

#### 零食选择

- 新鲜水果
- 蔬菜棒(芹菜、胡萝卜、黄瓜、青椒、沙司)
- 低脂或无脂肪酸奶
- 一碗蔬菜汤
- 一把不含盐分的坚果
- 无糖果冻
- 薄脆麦饼干/米糕,配番茄/黄瓜/小份低脂脂肪面包酱
- 小份的全麦司康饼,以及低脂面包酱
- 一小碗麦片和低脂牛奶





#### 水分

每天饮用至少8-10杯水分饮料,很重要,这包括水、无附加糖分的果汁饮料、低糖饮料、茶、咖啡。

# 低血糖

低血糖,是指血糖降至 4mmol/I 以下。这经常被称作"hypo"。

低血糖可能是一些糖尿病药物的副作用。

请咨询家庭医生、职业护士、药剂师或糖尿病团队,了解自己所使用的药物类型,以及这些药物是否会增加低血糖的风险。

- ▶ 低血糖的症状因人而异,可能包括出汗、抖动、 嘴唇和舌头刺痛、疲倦、饥饿、颤抖、眩晕、 视线模糊、头疼、难以集中注意力、易怒等。
- ▶ 请记住,以上症状的一些,也会在血糖较高时 发生。所以理想情况下,您应当检查血糖,确 定自己是否低血糖。

#### 什么会导致低血糖?

- 胰岛素摄入过多,或服用过多的糖尿病药片
- 食用的碳水化合物过少,或错过、推迟用餐
- 比平时剧烈的体力运动
- 饮酒过多

#### 若出现低血糖,应该做什么

若感到自己可以检查血糖,则检查血糖。若血糖在 4mmol/I 以下,则食用 15g 速效碳水化合物。

若您感觉自己无法检查血糖,则立即服用 15g 速效碳水化合物。

#### 第1步:

#### ▶ 15g 速效碳水化合物的例子包括:

- 5 个葡萄糖糖果,如 "Dextro Energy" 或 "Lucozade Energy" 或 "Lift" 药片
- 170ml 的"Lucozade Original"
- "Lift Glucose Juice Shot" (60ml)
- 1-2 管"Glucogel"; 1 管含有 10g 碳水化合物

#### ▶ 若没有葡萄糖,其他选择包括

- 150ml或1杯果汁
- 1杯碳酸饮料(不是低糖饮料)-请查看碳水化合物的成分
- 3勺糖(如溶解在水或茶里)



您所使用的任何治疗低血糖的产品,一定要记得查看碳水化合物(糖分) 含量,这一点很重要。不同的碳酸饮料、葡萄糖药片中的含量,可能会随 着时间变化而变化。请查看获得 15g 碳水化合物所需的用量。

#### 第2步:

等待 10-15 分钟,再次检查血糖,若仍然为 4mmol/I 以下,则再次摄入 15g 碳水化合物。

若血糖上升至 4mmol/I 以上,并且一个小时内会到达用餐时间,则不需要进一步服用碳水化合物。若几个小时之后才会到用餐时间,则最好进一步食用含有碳水化合物的零食,或提前用餐。

请记录低血糖发生的时间,以便了解以后如何防止再次出现。这些情况,请记住与全科医生、职业护士,或糖尿病团队进行讨论。

#### 低血糖和驾驶:

了解如何在上路前做好准备,确保驾驶安全,非常重要。若您的糖尿病用胰岛素或药物治疗,并有机会导致低血糖,您必须告知国家驾照服务 (NDLS) – 参见 www.ndls.ie 或致电 1890 406 040。

每时每刻都要在身上携带血糖仪和血糖试纸。必须在驾车之前检测血糖,驾车时每两个小时检测血糖。若血糖为 5.0 mmol/l 或更低,则食用一份碳水化合物零食。若低于 4.0 mmol/l 或感到低血糖的症状,则不要驾车。要采取适宜的行动。再次检测,确保血糖在5.1 mmol/l 以上。

在使用可能导致低血糖的胰岛素或药物时,有关驾驶方面的更多指引,参见网页 http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html

#### 请做好准备

- ▶ 每时每刻都携带某种类型的速效碳水化合物, 治疗低血糖
- ▶ 携带身份证,在出现紧急情况时让他人知道您是 糖尿病患者

# 定期检查

# 与糖尿病团队定期预约见面,对于控制糖尿病和预防健康问题,非常重要。

尽管身体感觉良好,也需要定期在全科医生或糖尿病团队那里, 复查糖尿病的情况。

#### 复查糖尿病的事项

- 血糖水平和 HbA1c (检测最近 3 个月的平均血糖)
- 加压
- 胆固醇和脂类情况
- 药物
- 讨论最近发生的任何低血糖(血糖较低)
- 吸烟
- 运动
- 健康饮食
- 体重和 BMI
- 饮酒
- 双脚
- 眼睛
- 复查肾脏(血液或尿液)
- 参加当地的糖尿病支持课程(DISCOVER DIABETES -Type 2、DESMOND 或 CODE) - 预定免费课程,请登陆 www.hse.ie/diabetescourses

# 吸烟

#### 吸烟也可能加重糖尿病患者的很多风险,如心脏和血 管疾病。

吸烟会减少到达细胞的氧气,增加有害的胆固醇,并堵塞血管。 今天就走出第一步,致电 QUITline: **1800 201 203**,或在糖尿病 团队那里获取建议。



### 有用的联系方式

- ✓ 更多信息,参见 HSE 网站 www.hse.ie/diabetes
- ✓ 预定免费糖尿病支持课程 www.hse.ie/diabetescourses
- ✓ 有关如何减肥的贴士和建议,参见 www.safefood.net/weight-loss
- ✓ 帮助和支持,以及有关治疗和控制糖尿病的网页链接,参见www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html
- ✓ 一系列的健康推广手册,可于以下网址下载或预订: www.healthpromotion.ie
- ✓ 有关保持健康的贴士,参见 www.healthyireland.ie

#### **Diabetes Ireland**

19 Northwood House, Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30 01 842 8118 | www.diabetes.ie

#### Irish Nutrition and Dietetic Institute

Ashgrove House Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin www.indi.ie

# 注释

HWB00380

日期: 2021年5月 核查日期: 2022年5月











