

# 型和型糖尿病的饮食控制方法 糖尿病的最佳饮食方案(汇总8篇)

范文是通过对优秀作品的分析和总结而产生的一种示范性文本。在写作过程中，要多加思考和反思，不断改进和完善自己的写作能力。小编为大家整理了一些经典的范文范本，希望能够给大家带来一些启示。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇一

早餐：窝头1个(50克)，牛奶1杯(250毫升)，鸡蛋1个，凉拌豆芽1小碟。

午餐：米饭一碗(100克)，雪菜豆腐，肉丝炒芹菜。

晚餐：馒头1个(100克)，盐水大虾，鸡片炒油菜。

早餐：全麦面包片(50克)，豆浆1杯(400毫升)，茶鸡蛋1个，凉拌苦瓜1小碟。

午餐：烙饼2块(100块)，口蘑冬瓜，牛肉丝炒胡萝卜。

晚餐：米饭1碗(100克)，鸡汤豆腐小白菜，清炒虾仁黄瓜。

早餐：蔬菜包子1个(50克)，米粥1碗，鸡蛋1个，拌白菜心1小碟。

午餐：荞麦面条1碗(100克)，西红柿炒鸡蛋，素鸡菠菜。

晚餐：紫米馒头1个(100克)，香菇菜心，沙锅小排骨。

早餐：豆包1个(50)，荷叶绿豆粥1碗，鸡蛋1个，凉拌三丝1小碟。

午餐：玉米面馒头1个(100克)，炒鱿鱼卷芹菜，素烧茄子。

晚餐：米饭1碗(100克)，葱花烧豆腐，椒油圆白菜。

早餐：牛奶燕麦粥(牛奶250毫升，燕麦25克)，鸡蛋羹(鸡蛋1个)，海米拌芹菜1小碟。

午餐：荞麦大米饭1碗(100克)，青椒肉丝，香菇豆腐汤。

晚餐：花卷1个(100克)，醋椒鱼，西红柿炒扁豆。

早餐：全麦小馒头1个(50克)，薏苡仁粥1碗，鸡蛋1个，拌莴笋丝1小碟。

午餐：茭白鳝丝面(含面条100克)，醋溜大白菜。

晚餐：葱油饼(含面粉100克)，芹菜香干，紫菜冬瓜汤。

早餐：牛奶240ml□鸡蛋1个，馒头50克

午餐：烙饼150克，酱牛肉80克，醋烹豆芽菜

晚餐：米饭150克，肉末烧豆腐，蒜茸菠菜

1、控制血糖，稳定病情。

2、控制总热量的摄入以达到和维持理想体重。

3、供给合理的营养，满足人体的需要。

4、预防和延缓并发症。

合理安排餐次：每日至少三餐，定量、定时。若餐后血糖控制不理想，可适当增加餐次。

食物宜多样化：每日膳食应有谷类、蔬菜、水果、奶豆类、鱼肉类、适量油盐等五大类食物。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇二

苦瓜1根,枸杞子20颗,小葱3棵,色拉油适量,食盐适量,花椒10粒,香油适量。

苦瓜洗净,从中间剖开,去瓢切片。小葱切碎备用。苦瓜片、枸杞放入开水中炒一下。苦瓜片捞出、控水。趁热撒入半份盐,沥干水分备用。沥干水分的苦瓜片盛入盘内,撒上葱花,葱花上撒剩余的盐。锅中倒香油烧至四成熟时,放入花椒炸香捞出。烧至七成熟时,迅速提锅将油淋到葱花上。搅拌均匀,即可食用。

菠菜400克,北豆腐400克,色拉油50克,盐6克,味精3克,香油8克。

菠菜去叶,仅用根、茎部分,将其十字形剖成四开洗净,放入沸水锅内焯水,除去涩味,捞出沥干水分。将豆腐切成方块,放入六成热油锅中炸成金黄色后捞出,放入沙锅中,加入清汤约400毫升、精盐、味精,用小火烧至豆腐入味,放入菠菜、香油即可。

空心菜500克,白皮大蒜50克,酱油8克,盐5克,味精3克,香油15克,醋8克。

将空心菜择去老根,切10厘米长的段,放开水中焯一下,捞出控干水分,晾凉待用;将蒜剥去皮,洗净剁成茸状,与酱油,醋,香油一起拌匀,浇在空心菜上,调匀即可。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇三

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。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇四

1. 主食：如粳米、富强粉；
2. 含热能低的食物如：青菜、白菜、黄瓜、冬瓜、番茄、豆腐、黄豆芽等；
3. 还有少量的瘦猪肉、鸡蛋。
4. 糖尿病的病人禁食葡萄糖、蔗糖、麦芽糖等纯糖食品；凡含淀粉高的食品，如土豆、山芋、粉丝等，原则上不用，如需用应减少主食。

糖尿病患者，由于胰岛功能减退，胰岛素分泌绝对或相对不足，胰岛素不能在饮食后随血糖升高而增加，不能起到有效的降血糖作用，于是血糖就超过正常范围。此时，若再像正常人那样饮食，不进行饮食控制，甚至过度饮食，就会使血糖升得过高，并且会对本来就分泌不足的胰岛组织产生不利影响，使胰岛功能更加减退，胰岛素的分泌更加减少，从而使病情进一步加重。所以，对糖尿病人要合理地进行饮食控制。

糖尿病饮食禁忌:糖尿病者饮食禁忌和适宜

禁食的蔬菜：甜菜、佛手、竹笋、百合、荸荠、棱角、芋头、马铃薯（土豆）、红薯（地瓜）、糖蒜、炸薯片。

少吃的蔬菜：韭菜、香菜、香椿芽、大葱、菜瓜（西葫芦、绞瓜）、藕、雪里蕻、针金菜、辣椒、酱黄瓜、榨菜、酸菜、藕粉。

少吃的水果：苹果、梨、杨桃、芒果、李子、西瓜、甜瓜

一般来说，糖尿病人可以常吃小米粥。含有丰富的磷、钙、

铁、硒、锌、镁等元素，可调节血糖水平，利尿降压。还有荞麦饼、玉米粥、赤豆粥、大麦粥、豆腐、豆腐脑、豆腐丝、麦麸饼、燕麦片、煮玉米笋、黑芝麻糊、黑豆饼、烤黄豆、煮白扁豆、绿豆饼。

蔬菜类宜食：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。提倡糖尿病患者多食用蔬菜。还有苦瓜，所含苦瓜皂甙被称为“植物胰岛素”，有明显降糖作用，尤其适合2型糖尿病患者食用。

适宜的食物：海带、紫菜、煮扇贝、清蒸鳊鱼、煮蚌肉、清炖黑鱼、海蜇皮、炖泥鳅、煮田螺、清炖鲫鱼、清炖鲢鱼、煮牡蛎、炖青鱼、清炖黄鱼、清炖草鱼。

宜食水果：草莓、山楂、桑椹、猕猴桃、香蕉、无花果、石榴、柚子。

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。

糖尿病饮食宜忌的说法比较多，下面是比较简单的一些宜忌知识。

忌食：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如果糖、糕点、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰激凌等。

少食：土豆、山药、芋头、藕、洋葱、胡萝卜、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄、肝肾、脑。

宜食：粗杂粮如荞麦、燕麦片、玉米面、大豆及豆制品、蔬菜。

糖尿病患者在治疗过程中容易引起低血糖症，当血糖降低的太快便发生了低血糖症。

成人型糖尿病患者通常因省略正餐或延迟用餐时间或激烈运动而引发低血糖症。轻微低血糖症的症状包括嘴巴麻痹、皮肤湿冷、胸部有颤动的感觉和饥饿。

如何治疗？你只须服用现成的糖类。喝甜的饮料，例如，橙汁或汽水，或吃一块糖，并随身携带糖果，以防万一。

糖尿病患者在治疗过程中容易引起低血糖症，当血糖降低的太快便发生了低血糖症。

成人型糖尿病患者通常因省略正餐或延迟用餐时间或激烈运动而引发低血糖症。轻微低血糖症的症状包括嘴巴麻痹、皮肤湿冷、胸部有颤动的感觉和饥饿。如何治疗？在日常生活中糖尿病人的饮食注意，只须服用现成的糖类。喝甜的饮料，例如，橙汁或汽水，或吃一块糖，并随身携带糖果，以防万一。糖尿病饮食禁忌有以下几点。

忌食：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如果糖、糕点、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰激凌等。

少食：土豆、山药、芋头、藕、洋葱、胡萝卜、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄、肝肾、脑。

粗杂粮如荞麦、燕麦片、玉米面、大豆及豆制品、蔬菜。

(1)低钠高纤维素饮食：高钠饮食可增加血容量，诱发高血压，增加心脏负担，引起动脉粥样硬化，加重糖尿病并发症。所以，糖尿病人应以低钠饮食为宜，每日食盐量控制在3克以内。而可溶解的纤维素有利于改善脂肪、胆固醇和糖的代谢，并能减轻体重，可以适量多吃这类食物。

(2)限制脂肪类和蛋白质的摄入量：糖尿病本身就是由于胰岛素分泌的绝对或相对不足引起的糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱。又因糖尿病易于合并动脉粥样硬化和心脑血管疾病。所以，必须严格限制动物内脏、蛋黄、鱼子、肥肉、鱿鱼、虾、蟹黄等多脂类和高胆固醇食品的摄入，以免加重脂质代谢紊乱，发生高脂血症。糖尿病易于合并糖尿病性肾病，而过量的摄入蛋白质会增加肾脏的负担。所以说，糖尿病患者的蛋白质摄入应适量。美国糖尿病学会建议糖尿病患者每日蛋白质摄入量应限制在每千克体重0.8克以内为宜。

(3)量的主要来源，但因其可直接转化为糖，因此必须限量。否则，病情将无法控制。糖尿病患者应忌食糖(白糖、红糖、葡萄糖、水果糖、麦芽糖、奶糖、巧克力、蜂蜜)、糖类制品(蜜饯、水果罐头、各种含糖饮料、含糖糕点、果酱、果脯)。因为这些食品可导致血糖水平迅速上升，直接加重病情，干扰糖尿病的治疗。所以，必须禁止食用。

(4)忌辛辣食物：糖尿病患者多消谷善饥、烦渴多饮，阴虚为本、燥热为标，而辛辣食品如辣椒、生姜、芥末、胡椒等性质温热，易耗伤阴液，加重燥热，故糖尿病患者应忌食这类调味品。

(5)远离烟酒：酒性辛热，可直接干扰机体的能量代谢，加重病情。在服用降糖药的同时，如果饮酒，可使血糖骤降，诱发低血糖，影响治疗。此外，乙醇可以加快降糖药的代谢，使其半衰期明显缩短，影响药物的疗效。因此，糖尿病患者必须忌酒。吸烟有百害而无一利，烟碱可以刺激肾上腺髓质激素分泌，诱使血糖升高；吸烟可导致外周血管收缩，影响胰岛素和其他降糖药在血液中的运行和吸收。吸烟能诱发血管痉挛，损害血管内壁，而糖尿病又易于合并动脉粥样硬化和心脑血管疾病。上述二者相互影响，可以发生冠心病、心肌梗死、顽固性下肢溃疡、中风等严重并发症。因此，糖尿病患者，必须忌烟。



(6)少吃酸性食品：糖尿病患者的体液多呈酸性。谷类、鱼、肉等食物基本上不含有机酸或含量很低，口感上也不显酸味，但在人体内彻底分解代谢后，主要留下氯、硫、磷等酸性物质，所以营养学上称其为酸性食物。而酸性体液对糖尿病不利，因此，糖尿病患者的饮食上要少吃这类食品，多吃带绿叶蔬菜，使体液呈弱碱性，吃生菜对本病就有较好的疗效。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇五

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，可常饮用些消降茶，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。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇六

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。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇七

糖尿病病人在饮食养生中时常要喝各种粥，如苦瓜粥、南瓜粥、山药粥、银耳粥，但喝粥有什么问题，应注意什么，可能有些人不太清楚，而且在医学界也有部分人存在不同看法。专家介绍，一直用胰岛素治疗，病情控制尚好。

我们认为糖尿病患者喝粥就和吃馒头、大米饭一样，都是碳水化合物，既然馒头、大米饭能吃，当然也能喝粥的。之所以有人认为糖尿病病人不适宜喝粥，主要是因为粥消化得快、

吸收得快，血糖高得也快，对血糖控制不利。其实，糖尿病病人在口服降糖药或注射胰岛素的前提下，可以把吃馒头、大米饭所产生的血糖控制到合适水平，当然同样能把喝粥产生的血糖控制到合适水平。我们知道，粥里所含的米很少，其产生的葡萄糖数量也是有限的，血糖的浓度又会高到哪里去呢？喝粥对糖尿病病人来说，虽然血糖升高得快些，但应当看到，血糖升高曲线的峰值历时却是短暂的，在药物作用下，血糖很快就降下来了，这是因为血糖的数量是不多的。对糖尿病病人不利的是长期持续高血糖，要特别注意避免的。

## 糖尿病人饮食护理

糖尿病病人喝粥还是有学问的，首先尽量不喝太稠的，再就是熬粥的时间不要过长，因为时间过长，粥的糊化程度高，喝起来虽然口味好，但血糖控制就差了。另一方面，喝粥时应当慢慢地喝，拉长时间，这样血糖升高就缓慢了。糖尿病人喝粥最好选用粗粮，如高粱、玉米糝、燕麦片、绿豆、赤小豆、白扁豆、芸豆……这不仅可增加膳食纤维，而且可使血糖降低。

## 型和型糖尿病的饮食控制方法篇八

五谷杂粮，如莜麦面、荞麦面、燕麦片、玉米面、紫山药等富含维生素B<sub>1</sub>多种微量元素及食物纤维，以低糖，低淀粉的食物或者粗粮以及蔬菜等做主食。

豆类及豆制品，豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素，且豆油含不饱和脂肪酸，能降低血清胆固醇及甘油三酯。

苦瓜、桑叶、洋葱、香菇、柚子、南瓜可降低血糖，是糖尿病病人最理想食物，如能长期食用，则降血糖和预防并发症的效果会更好。