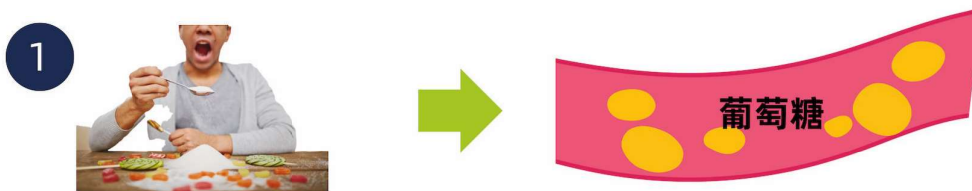


糖尿病的健康饮食指南

糖尿病是一种因缺乏胰岛素 (1型糖尿病) 或身体抵抗胰岛素 (2型糖尿病) 而导致血糖 (葡萄糖) 高于正常值的疾病。

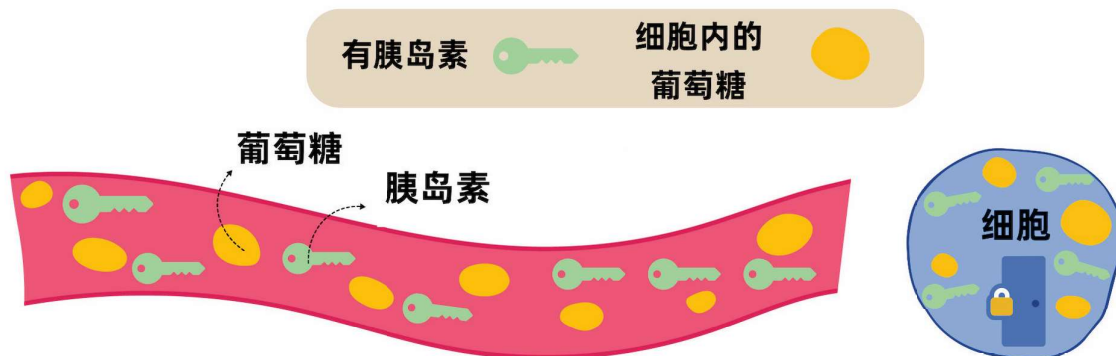


进食时，食物中的碳水化合物会被分解成葡萄糖，并被输送到血液中。



2 胰腺分泌胰岛素，以应对进食碳水化合物后血糖水平的升高

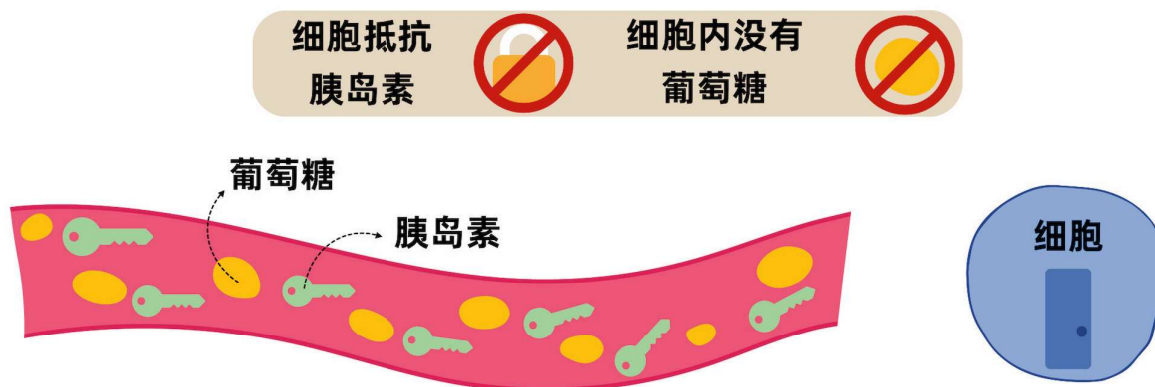
3 胰岛素的作用类似于是一把钥匙，可以让葡萄糖进入细胞，进而被转化成能量



4 对于未患糖尿病的人来说，胰岛素能将葡萄糖有效地输送到细胞中



- 5 在1型糖尿病患者中，由于缺乏胰岛素，葡萄糖无法进入细胞而滞留在血液中



- 6 在2型糖尿病患者中，身体对胰岛素产生阻抗，导致葡萄糖无法进入细胞而滞留在血液中

糖尿病的治疗会因糖尿病类型和血糖水平而有所不同。为了更好地控制病情，所有糖尿病患者都必须：



遵循健康饮食和生活方式



定期检查血糖



按处方服用口服药物和/或注射胰岛素

保持血糖控制的健康饮食贴士

1. 使用 "我的健康餐盘" 计划营养均衡的膳食

《我的健康餐盘》是由保健促进局所推出的视觉指南，旨在帮助您实现健康和营养均衡的饮食。

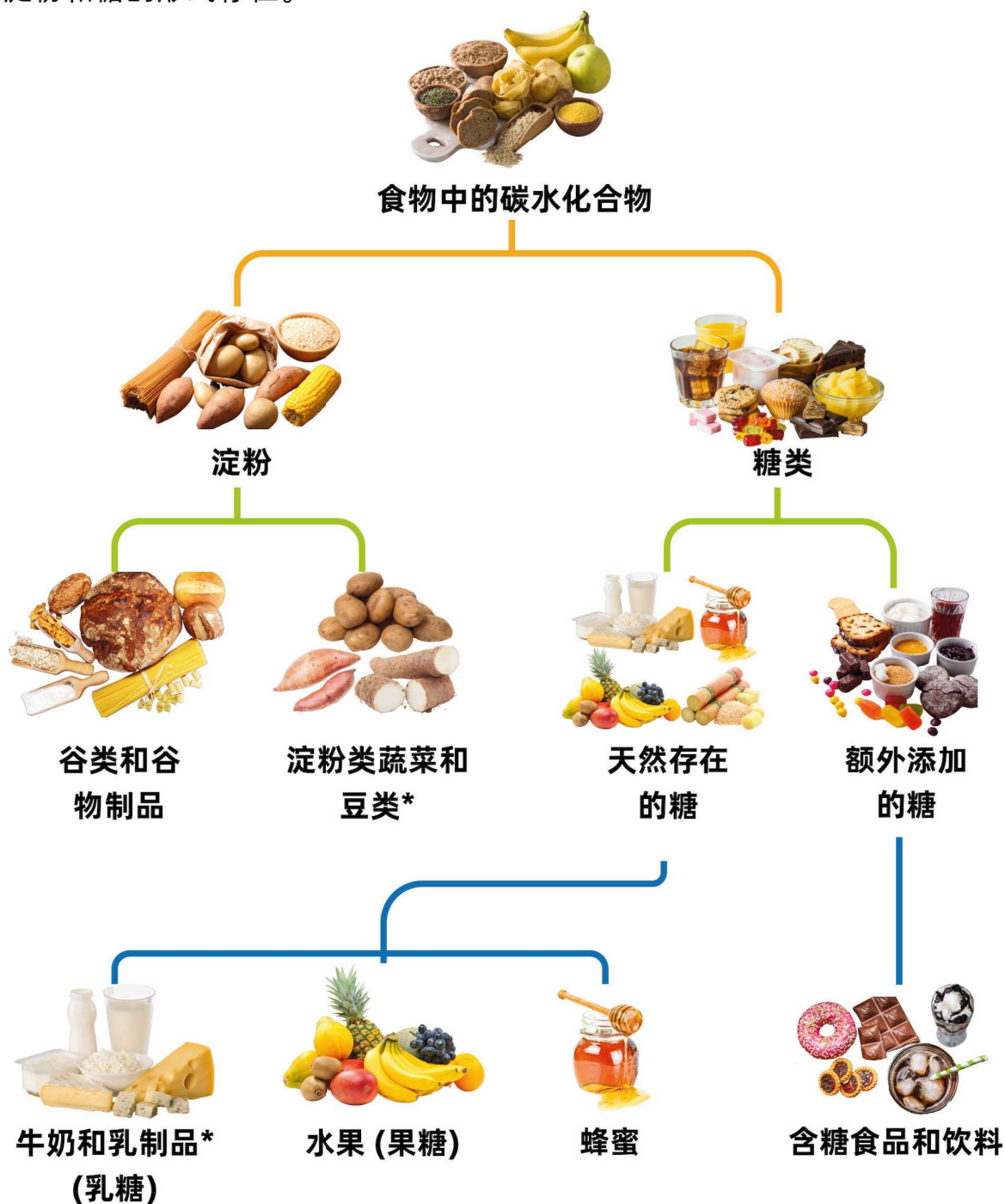


My Healthy Plate reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

! 注：请向您的营养师咨询关于淀粉和富含蛋白质食物的建议份量

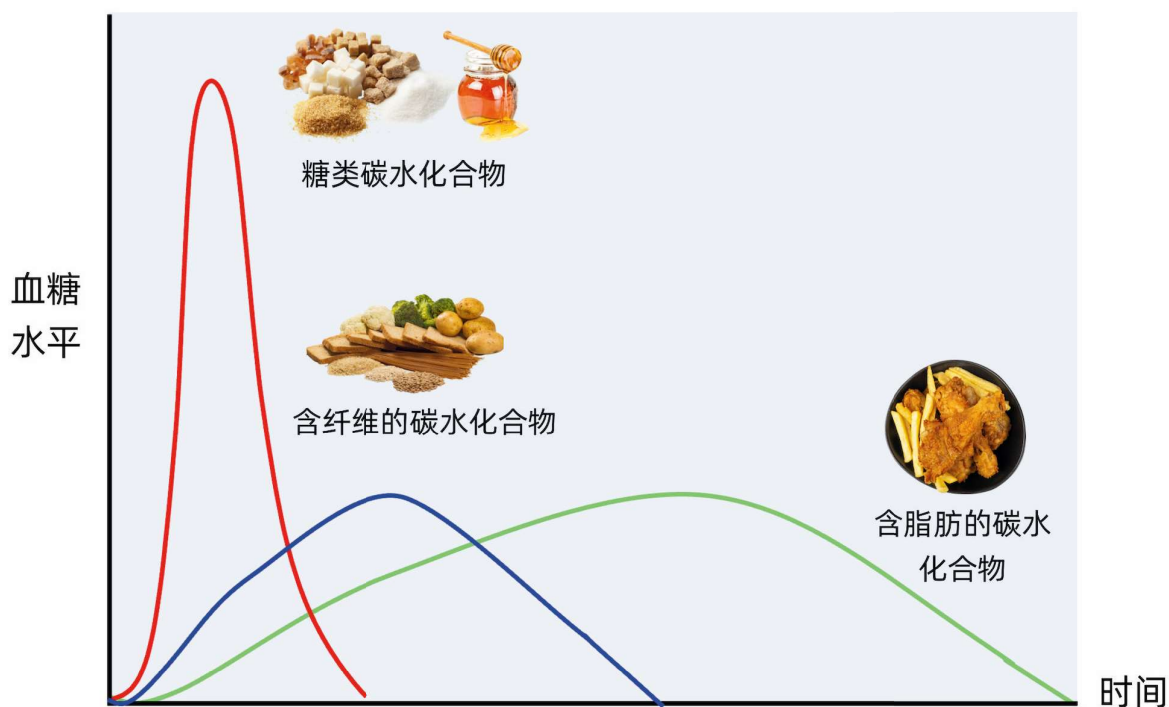
2. 了解碳水化合物

碳水化合物是人体主要和首选的能量来源。在我们的饮食中，碳水化合物以淀粉和糖的形式存在。

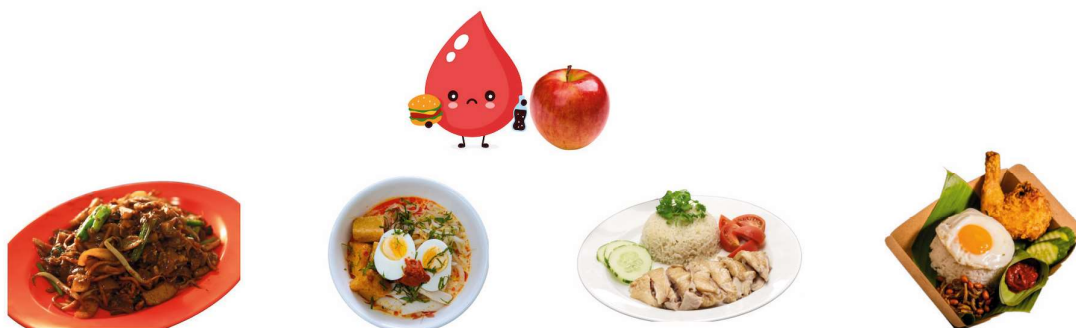


*一些富含蛋白质的食物例如豆类、牛奶和乳制品，也含有碳水化合物。如果食用，其碳水化合物含量应被计入您每日的碳水化合物摄入量中。

您所摄入的碳水化合物类型会影响葡萄糖进入血液的速度。不同类型的碳水化合物会以不同的速度被分解并吸收进入您的血液中。

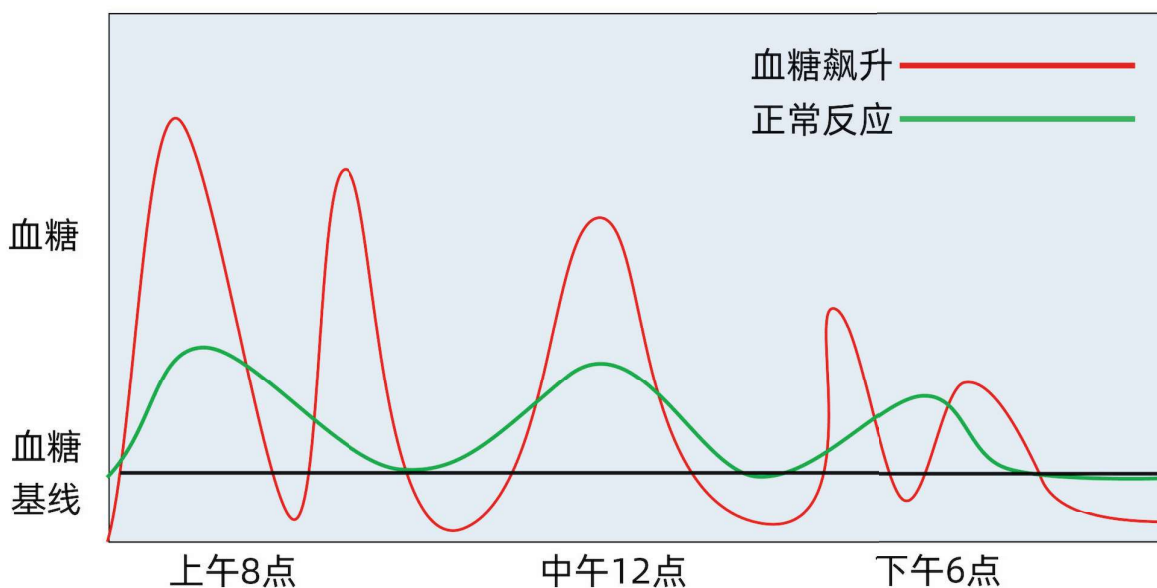


- **红线**：糖类形式的碳水化合物会使您的血糖水平更快达到峰值，导致血糖水平不稳定
- **蓝线**：富含纤维的碳水化合物，例如全谷物、水果和淀粉类蔬菜，有助于减缓血糖水平上升和达到峰值的速度。高纤维饮食可以让您更长时间地感到饱腹，并有助于保持健康的肠道！
- **绿线**：高脂肪饮食会延缓碳水化合物的分解。这会导致您的血糖水平在之后才升高。



3. 保持定时进餐

三餐要定时，并将您的正餐间隔4至5小时，正餐之间可选择吃一些健康的小吃。重要的是要保持三餐一致，并坚持口服药物或注射胰岛素，以防止血糖水平波动。



图上比较了两组人的血糖模式：进餐时间规律、碳水化合物摄入量一致的人群 (绿线) 与进餐时间不规律、碳水化合物摄入量不一致的人群 (红线)。

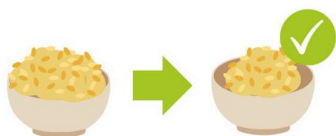
感到口渴？

高血糖症状包括极度口渴。这会促使糖尿病患者渴望喝冰冷的甜饮料来解渴。请注意这一迹象，并限制您所摄取的含糖饮料。



4. 少吃含糖食品和饮料

用餐时



如果您计划在餐后享用甜点，可以考虑在餐食中减少米饭或面条的摄入量



选择冷冻或新鲜水果，而不是腌制水果、干果或果汁

选择饮料时



选择“无糖”的饮料，例如白开水、无加糖的茶/咖啡（“—Kosong”）或代糖汽水



如果没有无糖饮料，可以选择“少甜”（Siew Dai）的饮料



如有需要，可以使用少量人工或天然代糖来增加甜味



以清水代替含糖饮料，并加入浆果、柑橘、薄荷、生姜或柠檬草来调味

选择小吃时



选择更健康的食物，例如1份新鲜水果、1把樱桃番茄、1小把非油炸无盐坚果或3片全麦饼干。您也可以喝1杯无糖豆浆或低脂牛奶。

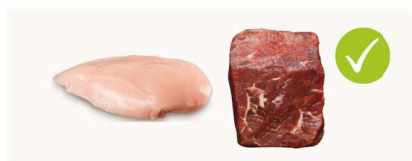


如果您想吃甜点，请选择1小份，或与家人或朋友分享

5. 少吃高脂食物

脂肪在消化时不会转化为糖，相反，它们会在我们的胃中滞留更长的时间。脂肪会减缓餐中碳水化合物的消化速度，延长高血糖的持续时间。

脂肪的热量高，摄入过多会导致体重增加和肥胖。减少脂肪摄入的方法包括：



选择瘦肉，或在烹饪或食用前去除肉类上可见的脂肪和皮



选择鱼、扁豆、豆腐或大豆蛋白来代替红肉或加工肉类



选择低脂的烹饪方法 (例如清炒、烤、烘焙、蒸、水煮、空气炸等)



油炸食品的摄入限制在每周不超过2次



要求少肉汁和酱汁



选择白米饭或糙米饭来代替调味饭 (例如椰浆饭、鸡饭)



限制高脂肪的小吃 (例如薯片、糕点、蛋糕、曲奇饼、冷冻披萨、冷冻油炸食品等)

6. 选择钠含量较低的食物

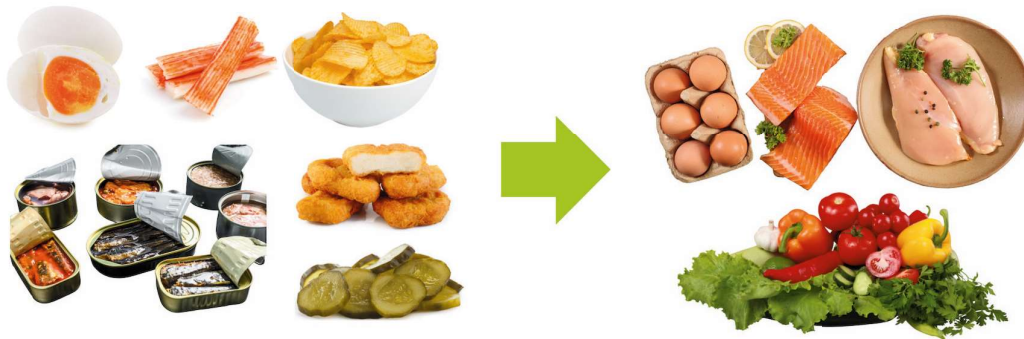
糖尿病患者患高血压的风险较高。减少钠的摄入量，可保持您的血压在合适的范围内。

在家烹饪和采购食物时

- 添加调味料前，先品尝食物
- 节制地使用盐、调味料和酱料
- 使用天然香草和香料为食物提味
- 使用新鲜的蔬菜来熬煮羹汤以代替即食羹汤
- 用简单的烹饪方式例如炙烤、烘焙或烧烤来准备食物，无需添加浓厚的酱汁、面包屑或面糊



- 选择新鲜食品，减少加工或腌制食品



- 选择有“较低钠 (Lower in Sodium)”或“无添加钠 (No Added Sodium)”的“较健康选择标志 (Healthier Choice Symbol)”的食品



No Added Sodium



Lower in Sodium

外出就餐时

- 减少汤汁和酱汁的摄取
- 避免蘸酱或佐料
- 选择普通米饭而不是调味米饭或油饭

	钠的来源?	如何减少钠的摄取?
 <p>鱼丸面 (汤)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 鱼丸• 汤汁• 蘸酱	<ul style="list-style-type: none">• 把汤汁留下• 避免蘸酱
 <p>印度香饭 (Nasi biryani)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴• 选择普通米饭
 <p>印度玛萨拉 (Chicken masala)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴
 <p>快餐</p>	<ul style="list-style-type: none">• 薯条里添加的盐• 加工肉制食品• 酱料	<ul style="list-style-type: none">• 要求无添加盐的薯条• 限制1个星期食用快餐1次• 避免蘸酱

7. 限制饮酒

饮酒会导致低血糖，特别是如果您注射胰岛素或服用某些类型的药物



空腹饮酒会导致低血糖。确保在饮酒前或饮酒时摄入一些含有碳水化合物的食物。



选择无糖的苏打水与酒混合，而不是加糖的苏打水



饮酒过量可导致体重增加和肥胖。如果您选择饮酒，男性以2标准杯为限，女性以1标准杯为限。

1标准杯 = 10克酒精



330毫升啤酒



100毫升红酒



30毫升烈酒

8. 保持活跃

除了遵循健康的饮食习惯，经常参加体育活动也有助于改善您的血糖控制和保持健康的体重。

- 每周应进行150-300分钟的中等强度有氧运动；或75-150分钟高强度有氧运动；或中等强度和**高强度活动**综合起来达到等量的运动



重要的是要提前做好计划，以防止您在活动中或活动后出现低血糖。

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure