

# 糖尿病人的饮食选择

Food choices for people with diabetes - Simplified Chinese

健康的饮食以及定期的体育活动，可以帮助您控制血糖、减少血脂（胆固醇和甘油三酯）和保持健康的体重。请参阅《体育活动与2型糖尿病》资料，了解如何每天保持活跃。

## 我应该吃什么？

要帮助控制糖尿病，您的膳食要：

- › 适量—不要太多
- › 定期并在全天均匀分配
- › 低脂肪，尤其是饱和脂肪
- › 基于高纤维碳水化合物的食品，如全麦面包和谷物、干豆、扁豆、含淀粉的蔬菜和水果。

在下面几页，我们提供不同类型的食品及其对健康的影响的有关信息：

脂肪	第2页
碳水化合物	第3页
糖/替代甜味剂	第5页
蛋白质	第5页
酒	第6页

典型的一天膳食计划：

早餐	第7页
简餐	第7页
主餐	第7页
两餐之间的点心（如果需要）	第8页

糖尿病人的健康饮食与向其他人建议的没有什么不同。没必要准备单独的饭餐或买特殊的食品，所以放松与全家一起享受健康饮食！



# 食物选择

## 脂肪

脂肪在所有食品中有最高的能量（千焦或热量）含量。吃太多的脂肪，可能会使您增加体重，长远来说可能会使您更难控制血糖水平。另一方面少量的健康脂肪能增加您的食物味道，可能改善您的健康和减少心脏病的危险。因此，您食用的脂肪类型和数量是很重要的。

### 饱和脂肪和反式脂肪

限制饱和和反式脂肪是很重要的，因为它们提高您的低密度脂蛋白-C（“坏”胆固醇）水平并降低有益的胆固醇。

饱和脂肪是在肥肉、牛奶、黄油和奶酪等动物食品中发现的。饱和植物脂肪包括棕榈油（在固体烹调油、零食或方便食品中可找到）和椰子产品如固体椰油、椰奶或椰浆。

反式脂肪在肉和奶制品中少量天然存在，以及在某些食品如人造黄油的制造过程中产生。反式脂肪的食物来源包括固体人造黄油（通常是烹调用的人造黄油）、油炸的食品和油酥做的商业食品，如油酥糕点。

### 减少饱和脂肪和反式脂肪：

- › 选择减脂或低脂牛奶、酸奶、冰淇淋和奶油蛋羹 (custard)。
- › 选择瘦肉，在煮食前将所有脂肪剔除掉。
- › 将鸡肉去皮（如果可能，在煮食前）。
- › 避免使用黄油、猪油、滴油、奶油、酸奶油、固体椰油、椰奶、椰浆和固体烹调人造黄油。
- › 限制奶酪，尝试减脂的品种。
- › 将糕点、蛋糕、布丁、巧克力和奶油饼干限制于特殊场合才食用。
- › 限制预先包装的饼干、香辣零食包、蛋糕、冷冻和方便食品。
- › 限制加工的熟食肉（devon /猪肉香肠/ fritz /午餐肉、鸡肉火腿、腊肠等）和香肠。
- › 避免煎炸的外卖食物，如炸薯片、炸鸡和炸鱼，而选择（无皮）烤鸡和烤鱼。
- › 避免馅饼、香肠卷和油酥糕点。
- › 避免奶油酱汁或酱料。选择番茄或其它低脂肪原料所做的酱汁，和少量的多不饱和或单不饱和脂肪（如：向日葵、葡萄籽、橄榄或油菜籽油）所做的酱料。一些酱汁和酱料含有大量的盐，即使它们是低脂肪的。选择低盐的种类，或自己做但不加盐。
- › 限制奶油式的汤。

# 食物选择

## 多不饱和和单不饱和脂肪

一些脂肪对身体健康是很重要的。食用不同的多不饱和与单不饱和类型的脂肪，以取得良好的平衡。

### 多不饱和脂肪包括

- 多不饱和的人造黄油（检查标签，找到“多不饱和”一词）
- 向日葵、红花、大豆、玉米、棉籽、葡萄籽和芝麻油
- 鲑鱼、鲈鱼、沙丁鱼、三文鱼和金枪鱼等油性鱼的脂肪

### 单不饱和脂肪包括

- 人造菜籽和橄榄黄油
- 菜籽油和橄榄油
- 牛油果

种子、坚果、坚果酱和花生油含有多不饱和与单不饱和脂肪的组合。

## 享受健康脂肪的建议：

- 
- › 用少许菜籽油（或把油洒上）炒肉和蔬菜，加大蒜或辣椒
- 
- › 在色拉或蒸菜上涂上一层橄榄油和柠檬汁或醋
- 
- › 在蒸菜上洒上芝麻种子
- 
- › 用亚麻籽面包，并洒上人造菜籽油
- 
- › 吃一把无盐坚果当点心，或加一些在炒菜或沙拉上
- 
- › 在三明治和烤面包上涂牛油果，或加在色拉上
- 
- › 吃更多的鱼（一周两次），因为它包含一种特殊的脂肪（omega 3），对您的心脏有益处
- 
- › 更多地使用干烧、烤、微波炉和不粘锅
- 

## 碳水化合物

碳水化合物食品是您的身体最佳的能量来源。在被消化后，它们就分解而形成血液中的葡萄糖。如果您定时进食，将摄入的碳水化合物食品均匀分布于全天，这将帮助您保持能量水平而不会造成您的血糖水平急升。

如果使用胰岛素或糖尿病药片，您可能需要在两餐之间吃点心。与持证的执业营养师（APD或被认证的糖尿病教育者（CDE）进行讨论。

所有的碳水化合物食品都被消化而产生葡萄糖。您吃的碳水化合物量会影响您的血糖水平饭后升高的程度。太大的量可能意味太大的上升程度。

# 食物选择

虽然所有的碳水化合物食物分解为葡萄糖，它们以不同的速度分解—有些慢，有些快。血糖生成指数（GI）是一种描述含碳水化合物食品对血糖水平影响的方法。食品的GI也会影响您的血糖反应。

吃适量的碳水化合物，及包括低GI的高纤维食品是最佳的组合。您的营养师（APD）可以给您建议要吃多少。

下面列出的食品中，碳水化合物含量高，而且是健康的选择。以粗体显示的那些具有低 GI：

- > 面包或面包卷—特别是全粒和全麦的品种，如**Burgen®** 面包、**Tip-Top 9 Grain Original**、**9 Grain Wholemeal®**、**9 Grain Original Mini Loaf**、**Wonderwhite® Lower GI**。
- > 高纤维早餐谷物，如粗燕麦片、**All-Bran®**、**Guardian®**、**Weet-Bix®**或未烤的麦果泥(muesli)。
- > **意面**、米饭（**Basmati**或**Doongara**）和大麦、麦米混合面和麦粉等其它谷物。
- > **豆科植物**—**烤豆、芸豆、豌豆、扁豆、3豆的混合**。
- > 水果—所有的种类，如**苹果、橙子、桃子、香蕉、西瓜**。水果是纤维的很好的来源；试着吃整个的水果，而不是喝果汁。一天吃至少2份的水果（1份= 1中片苹果、橙子或梨，或 2小块猕猴桃、李子）。
- > 牛奶产品或乳制品的替代品— 选择低脂肪的牛奶、大豆饮料（钙强化）、酸奶和奶羹。一天吃2 - 3份（1份= 1杯牛奶或 200克酸奶）。
- > 包含大量碳水化合物的蔬菜—马铃薯、甜薯、山芋、玉米。其它蔬菜（如色拉蔬菜、绿色蔬菜及橙色蔬菜）一般含较低的碳水化合物，因此对您的血糖水平几乎没有影响。每天吃至少5份的蔬菜（1份= 1杯色拉蔬菜或半杯烹煮的蔬菜或 1个中等马铃薯）。
- > 此外，您还需要考虑食品的其他营养质量，如脂肪、添加糖和盐含量等。虽然一些高脂肪食品和很多含糖食物有低 GI，如巧克力、冰淇淋和烤的麦果泥，它们通常不适合于日常饮食。
- > 一些偶尔才吃的食品（如干的或甜的饼干、巧克力或炸薯片）和含糖食物（如果酱、蜂蜜或糖）也是含碳水化合物的食品。这些可以少量地吃。

# 食物选择

## 糖

糖尿病健康饮食计划可以包括一些糖。但是，考虑所吃食物的营养价值仍然是很重要的。特别是，不应进食高能量食品如甜点、糖果及标准软饮料。

烹饪中也可用一些糖，很多食谱可以修改以将糖量降低到所说明的量之下，或以替代甜味剂代替。选择低脂（尤其是饱和脂肪）并包含一些纤维的食谱。

一般情况下，应少吃加糖的食品（制造商有时使用果汁或其它来源的糖以避免使用餐桌糖）。如果一次吃太多，它们可能会影响您的体重、牙齿健康和整体糖尿病控制。与您的营养师或糖尿病教育者讨论吃这些食品/饮料的时间和次数。

## 替代甜味剂

虽然不再需要总是使用替代甜味剂来代替糖，对于加糖多的食品和饮料，如果汁饮料和软饮料，人工甜味的产品是合适替代品。

基于AK糖acesulphame K (950)、阿斯巴甜aspartame (951) \*、甜蜜素cyclamate (952) \*、糖精saccharin (954) \*、蔗糖素sucralose (955) \*、阿力甜alitame (956) \*、甜菊糖stevia (960) \* 或纽甜neotame (961) 的替代甜味剂都适合于糖尿病患者使用。他们不提供热量，不影响血糖水平，在许多低热量产品中存在。这些都已获得《澳大利亚新西兰食品标准》批准在澳大利亚使用。但是，要记住，很多使用替代甜味剂的食物（如软性饮料）并不是日常的食品，因此仍应少量食用，这是很重要的。

## 蛋白质

大多数蛋白食品不直接影响您的血糖水平。它们包括瘦肉、无皮家禽、海鲜、鸡蛋（不是炒的），未加盐的坚果和豆制品，如豆腐，以及豆类（干豆和扁豆）。豆科植物是很好的纤维来源，应定期包括在内。它们也是碳水化合物食品，会影响您的血糖水平。

蛋白食品为身体健康提供重要的营养。但是大多数澳大利亚人已经吃足够的蛋白质，不需要吃更多。

## 其它食品、调味品和饮料

**您可以使用这些食品，增加您用餐的风味和品种：**

- 草药、香料、蒜、辣椒、柠檬汁、醋和其它调味料
- 标签写着“低焦耳”的产品，如：低焦耳/减肥软性饮料、低焦耳果冻。
- 水、苏打水、普通矿泉水、茶、咖啡、凉茶。

\* 此号码可能代替名称出现在成分列表中。

# 食物选择

## 酒

如果您喜欢喝酒，一般一天喝两个标准量是可以接受的\*。不过，如果您想减肥，您可能需要进一步限制饮酒。最好是在进餐时喝，或喝酒时吃一些含碳水化合物的食物，争取有无酒日。

一个标准量等于：

- › 100毫升葡萄酒
- › 285毫升常规啤酒
- › 30毫升烈酒
- › 60毫升烈性葡萄酒
- › 425毫升低醇啤酒（酒精小于3%）

请务必记住：

- › 所有含酒精的饮料都是高热量的，可增加体重。
- › 低酒精或“轻”啤酒含有比普通啤酒少的酒精，所以标准量就较大。
- › 糖尿病人不需要有减肥或低碳水化合物的啤酒。这些啤酒可能碳水化合物含量低，但它们的酒精含量不一定低。
- › 如果喝混合饮料，就喝低热量/减肥的混合品，如减肥可乐、减肥姜汁啤酒、减肥滋补水。
- › 如果您正在使用胰岛素或某些糖尿病药片，喝太多酒可增加低血糖的风险。
- › 有些人可能因为年龄、药物或需要减肥的原因，所喝酒量需要比一般建议量少。与您的医生或营养师讨论饮酒问题，并参阅《酒精与糖尿病》的资料。

## 体重控制

超重，尤其是在您的腰围，会让控制您的糖尿病更困难，并增加心脏病的风险。

如果您超重，即便是减掉少许的重量（5 - 10%的体重），您的健康也会有很大的不同，但如果您需要更多减肥，您当然应该这样做。比起自己称重，测量您的腰围是检查您的进展的好方法。总的来说，如果您是白种人族裔，女人的目标腰围应小于 80 厘米，男人应小于94厘米。有关其他族裔群体的测量方法，与您的医生进行讨论。

# 食物选择

---

## 如果您的腰围超重，下列措施可以帮助减肥：

- 遵守低热量、低脂肪（尤其是饱和脂肪）的饮食计划以降低您的体重。营养师（APD）可以给您具体的建议，调整您的食物摄入以帮助减轻体重。
- 做定期的体育活动，如散步、跳舞、骑自行车或游泳。
- 从您的医生、营养师（APD）、糖尿病教育者（CDE）、州或领地糖尿病组织寻求建议。

## 一天膳食计划的典型例子

选择您喜欢的、满足您的食物，并记住在每餐或点心中要包含碳水化合物食品以帮助控制您的血糖水平。在下面的菜单中，含碳水化合物的食品以斜体显示。

---

### 早餐：

- 1杯米饭、面条或粥加蔬菜和1份水果。如果需要，添加少量的瘦肉、去皮的禽肉、鱼或蛋。
  - 2片面包、土司或小面包卷（最好是全粒、全麦或高纤维白），涂上薄薄的人造黄油、花生酱、果酱、Vegemite，或加上瘦肉、去皮鸡肉、鱼、豆腐或蛋和蔬菜，以及一份水果或一杯低脂牛奶/豆浆，或
  - $\frac{3}{4}$ 杯高纤维早餐谷物，加上低脂牛奶/豆浆和1份水果。
  - 茶、咖啡、水
- 

### 小吃：

- 1碗汤面，加瘦肉、去皮鸡肉、鱼、豆腐或蛋以及大量的蔬菜，或
  - 1份三明治或面包卷（最好是全粒、全麦或高纤维白），加上瘦肉、去皮鸡肉、鱼、豆腐或蛋和蔬菜。
  - 1份水果或1杯低脂牛奶/豆浆。
  - 茶、咖啡、水
- 

### 主餐：

- 1杯煮熟的米饭或面条，或2个中等马铃薯或1小份山芋、木薯或甜薯，或1杯甜玉米。
  - 其它的蔬菜/色拉（随意包括在内）。
  - 小份瘦肉、去皮禽肉、海鲜、鸡蛋或豆腐。使用少量的健康食用油，如花生、芝麻或菜籽油（即1-2茶匙）。使用最少量的酱料，如黑豆酱、蠔油、酱油、海鲜酱料。这些酱料含盐量是很高的。
  - 1份水果或少量的低脂酸奶或蛋羹
- 

您可以随意选择在午餐或晚餐时间吃主餐。

# 食物选择

## 两餐间的点心

使用某些类型的药片或胰岛素的糖尿病患者可能需要在两餐之间和晚餐时吃份点心。然而，大多数要控制体重的人可能不需要每餐之间都吃点心。与您的营养师或糖尿病教育者商讨，看什么情况最适合您。

好的点心包括1块水果、1杯低脂酸奶、1杯低脂牛奶、1片全麦面包、1片水果面包或2片高纤维脆面包。更多的点心建议，请参阅《健康小食与糖尿病》的资料。

您的州或领地糖尿病组织建议每个糖尿病患者向营养师 (APD) 寻求个人化意见。

## 欲获取更多信息

第 7 页的示范菜单计划仅仅是个指南。要获得个人化的信息，受认证的执业营养师可提供帮助。

### 若要找到您所在地区的 APD，请联系：

- 澳大利亚营养师协会，电话1800 812 942 或 网址www.daa.asn.au
- 您所在的州/领地的糖尿病组织，电话1300 136 588，或访问如下所示的网站。
- 很多地方医院、糖尿病中心和社区卫生中心中有营养师，他们在电话目录也有列出。

**记住—良好的食物和定期的活动，将帮助您保持健康！**

## 您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗？

- › 饮食服务
- › 免费杂志
- › 儿童服务
- › 教育资料
- › 产品折扣
- › 支持团体

欲获取更多信息，请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站：

<b>ACT</b>	<a href="http://www.diabetes-act.com.au">www.diabetes-act.com.au</a>	<b>NSW</b>	<a href="http://www.australiandiabetescouncil.com">www.australiandiabetescouncil.com</a>
<b>NT</b>	<a href="http://www.healthylivingnt.org.au">www.healthylivingnt.org.au</a>	<b>QLD</b>	<a href="http://www.diabetesqueensland.org.au">www.diabetesqueensland.org.au</a>
<b>SA</b>	<a href="http://www.diabetessa.com.au">www.diabetessa.com.au</a>	<b>TAS</b>	<a href="http://www.diabetestas.com.au">www.diabetestas.com.au</a>
<b>VIC</b>	<a href="http://www.diabetesvic.org.au">www.diabetesvic.org.au</a>	<b>WA</b>	<a href="http://www.diabeteswa.com.au">www.diabeteswa.com.au</a>

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的：

- › 首都领地—首都领地糖尿病协会
- › 北领地—北领地健康生活协会
- › 南澳—南澳糖尿病协会
- › 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- › 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- › 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- › 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- › 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的，但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项，请电邮至dapubs@tpg.com.au 或致电 02 9527 1951联系全国出版社 (National Publications)。

**健康专业人士：**欲获取本资料的大数量件，请联系您所在的州/领地糖尿病组织。

2009年8月修订 州/领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2009年