

## 食物和糖尿病

健康和营养均衡的食物组成是控制糖尿病的一项必备的治疗手段。

- 每日应有四至六次的进餐。遵守每餐时间是很重要的，特别是您服用药物的话。每日应摄取等量的不同种类的食物。
- 避免摄取会被吸收过快的糖份：糖和蜂蜜，果汁，为糖尿病患者准备的含有果糖的食物，甜面包类，甜味零食和冰淇淋，含糖的饮料和可乐，且每日最多吃两个水果。
- 通过减少摄入食物中的脂肪来控制您的胆固醇。限制摄入动物脂肪（黄油，脂肪油，肥猪肉.....）和蛋类。不要摄取甜面包类食品和含蛋黄的食品。



### 普通一日的食物

- 每餐都应摄入淀粉（是吸收缓慢的碳水化合物）。它是组成您吸收的食物中最重要的部分：面包，马铃薯，米饭，豆类（除淀粉外还提供植物纤维和蛋白质）和面类。
- 一盘蔬菜和一盘色拉：含有人体必需的维他命和植物纤维。
- 中等大小的两个水果，在一天内分开吃下并且总在餐后吃。避免饮用果汁，因为它含有的糖份会快速进入血液。
- 两份少量的肉类（120-130g）或鱼类（150g）。
- 两大杯脱脂牛奶。两杯脱脂酸奶或100g鲜奶酪可以替代一杯牛奶。
- 关于酒类和咖啡：向您的医生或护士询问。



### 较好的是

鱼肉（比肉类好）  
油橄榄油  
鸡肉，火鸡肉，牛肉，兔肉和马肉  
无油或少量油煎，烘箱烘烤或水蒸的食物  
脱脂奶制品

### 较差的是

猪肉和羊肉的部分脂肪  
植物种子油，黄油，麦淇淋  
猪油  
油煎的食物  
全脂奶制品，干奶酪  
腊肠类和肝脏食品