

一文读懂糖尿病“管住嘴、迈开腿”的正确打开方式！

众所周知,糖尿病是一种慢性病,需要综合治疗。其中,饮食和运动是治疗糖尿病的基础。“管住嘴、迈开腿”也是我们经常挂在嘴边的一句话,如何吃、如何动,是众多糖友非常关注的问题之一。

今天我们就来聊一聊这个话题。

一、糖友的饮食大原则是什么？

控制饮食能够降血糖、血脂、血压,减轻体重,使血糖处于一个合理的目标范围,可以预防和延缓并发症的发生发展,提高糖友生活质量。

所以,控制饮食是糖友所有治疗的基石,一定要引起重视。具体应该怎么做呢?

糖尿病饮食控制的具体操作很多,但是总的原则就是控制总热量,粗细搭配,定时定量,少油少盐不加糖,戒烟限酒。

每个人的身高、体重和活动量不同,所需的总热量也不一样,医学上有专门的公式可以计算。

食物种类主要分为碳水化合物、蛋白质、油脂,可以按照如下比例分配:碳水化合物 50%~60%,蛋白质 15%~20%,油脂小于 30%。

碳水化合物包括谷薯类、果蔬类,如:白米、白面是细粮,土豆、芋头、山药、红(白)薯、南瓜、藕、绿(红)豆、粉条等被认为是粗粮,粗细搭配着吃。可以适当多吃绿叶蔬菜,因为热量很低,对血糖影响小,又能增加饱腹感,膳食纤维也丰富,利于通便。

蛋白质包括各种肉、蛋、鱼、虾、奶、豆制品等,要尽量选择瘦肉。一般来说,人的体重是多少千克,每天可以吃的蛋白质就是多少克。

二、糖友在饮食上应该注意什么呢？

第一,少吃高脂食物,比如肥肉、肉皮、动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕、冰激凌等。这些食物热量高,含有大量的饱和脂肪酸。饱和脂肪酸吃进体内,不仅会升高血糖,还会沉积在动脉血管内壁形成斑块,引起心脑血管疾病。

第二,严格控制各种甜食,平时不吃单糖类的食物,比如糖果、点心、蛋糕、蜂蜜、白砂糖,以及其他的含糖饮料或食物。一定要学会分辨哪些食物里含糖,比如带有包装袋的饼干、面包,要学会看后面的成分,有没有添加白砂糖等。

第三,控制盐的摄入,每天5克以内。咸味可以促进食欲,增加我们的进食量,食盐摄入过多还会增强淀粉酶的活性,引起血糖升高。所以,不仅高血压患者要低盐饮食,糖友同样也要做到低盐饮食。可以增加葱姜蒜、花椒、香菜等调味。

第四,戒烟限酒。不提倡糖友喝酒。因为空腹喝白酒非常容易引起低血糖,会持续6个小时,而低血糖又会增加糖友发生心脑血管意外的风险。因为喝酒过量引起糖友昏迷、摔倒、猝死的事情都发生过。如果喝酒,一定先吃些主食,再喝酒,并注意监测血糖。而且一天的饮酒量不超过15g,每周饮酒不超过2次。

第五,在血糖达标以后,可以在两餐之间吃水果或者坚果。水果一天200克左右,分两次吃。建议吃苹果、猕猴桃、鸭梨、草莓、西瓜、枇杷等低糖水果,少吃香蕉、山楂、荔枝、芒果、鲜枣等,尽量不吃干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干等。吃坚果后要减少烹调用油的量,每次吃一小把,比如开心果15~20粒。

第六,平时做菜,尽量使用炖、煮、蒸、煲、凉拌的方法,不要用煎、炸、过油红烧等方法。

第七,无糖食品不能随便吃。无糖食品虽然使用了甜味剂取代蔗糖,比如无糖月饼、无糖蛋糕等,但是仍然含有很多碳水化合物,而且还添加了油脂,所以热量比较高,不能多吃。

第八,吃饭时,最好改变一下顺序,先喝蔬菜汤,再吃菜和肉,最后吃主食,这样可以延缓餐后血糖升高的速度,有利于血糖控制。

特别强调一下,饮食控制一定要长期坚持,才能见到好的效果。糖尿病是终身疾病,控制血糖也是一场持续终生的长跑,没有速战速决的方法,只有长期坚持才能受益。

三、糖友锻炼时要特别注意什么？

运动治疗,对糖友来说是要伴随疾病全程的。也就是说,得了糖尿病以后就要“迈开腿”了。但是,不是所有糖友都适合做运动。

可以运动的是:病情稳定无严重并发症的1型和2型糖尿病的糖友;体重超重的糖友;稳定期的妊娠糖友。

不建议运动的是:反复低血糖或者血糖波动很大的糖友;合并糖尿病酮症酸中毒、急性感染、增殖性视网膜病变、严重肾病、严重心脑血管疾病的糖友。

运动前,先测个血糖,如果低于5.6mmol/L或者高于16.7mmol/L,不建议运动。运动的时间最好选择在饭后1小时,此时血糖相对较高,不易发生低血糖。不要在饭后马上运动,容易引起消化道问题。

另外,在运动前要补充足够的水分,运动后也建议糖友多喝一点水。随身备一些食物和糖果,佩戴好糖友信息卡。先做5~10分钟

热身运动,再开始正式运动。

运动的类型包括有氧运动:太极拳、广场舞、健步走、骑行、慢跑、游泳等,每周5~7天,每次30~60分钟。身体状态比较好的成年糖友也建议添加抗阻运动,比如仰卧起坐、俯卧撑、哑铃、器械练习、弹力带等,每周2~3天。

在运动中,如果出现了胸闷、气短、心前区不适等情况,要及时停止运动,休息一下,若症状不见好转,及时就医。

运动后做5~10分钟整理活动,不能马上坐下或者躺下,也不要立即冲凉或吹空调,以防感冒。检查足部有无红肿和破溃。

四、糖友单靠饮食、运动来降糖,可以吗？

糖尿病的治疗有“五驾马车”,第一匹“马”是饮食,第二匹“马”是运动,这两匹“马”是一切治疗的基础,但是单纯使用这两匹“马”,一般并不能把血糖降到正常。

第三匹“马”是药物,有口服药、胰岛素,还有GLP-1受体激动剂,根据糖友的不同情况,可以选择不同的药物进行治疗。

第四匹“马”是自我监测血糖,因为糖友不可能天天都在医院,也不可能吃了饭就赶快跑到医院测血糖,所以要学会自我检测。可以使用便携式的血糖仪,非常方便。

第五匹“马”就是教育,只有把糖尿病的防治知识,深深地刻在糖友的脑子里头,他才能够把血糖管理好。

所以,治疗糖尿病的这“五驾马车”是缺一不可的。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

公房出租公告

经有关部门批准,高邮市古驿名城酒店管理有限公司定于2026年11月4日下午3:30在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:(见附件)

具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://gg-zyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/> 产权交易)。

有意者请在2026年10月21日10时

00分至2026年11月3日16时30分,在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/>)交易响应方登入注册报名,缴纳保证金。(挂牌报名期满,如未征集到意向承租方,按5个工作日为周期延迟,最多延迟2个周期,竞价时间同期顺延)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴

纳码。

标的展示时间:2026年10月21日至2026年11月3日(节假日除外)

单位地址:丁庄路66号盐河酒店二楼办公室

咨询电话:13773443649(道先生,招租单位)

0514-84394986(崔先生,公共资源交易中心 地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)

财政局监督电话:0514-84610773(彭先生)

高邮市古驿名城酒店管理有限公司

2026年10月21日

序号	资产名称	详细地址	面积(M2)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	盐河邻里中心西侧门面房一层	邮汉路1-10号(自东向西第四间)	85.6	5	2.89	一年一清	0.87

公房出租公告

经有关部门批准,扬州科丰高新产业投资开发集团有限公司定于2026年10月29日下午3:30在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:(见附件)具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gy-fzx/> 产权交易)。

有意者请在2026年10月15日10时00分至2026年10月28日16时30分,在

扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/>)交易响应方登入注册报名,缴纳保证金。(挂牌报名期满,如未征集到意向承租方,按5个工作日为周期延迟,最多延迟1个周期,竞价时间同期顺延)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴纳码。

标的展示时间:2026年10月15日至

2026年10月28日(节假日除外)

单位地址:高邮高新区林禾科技园1号楼

咨询电话:19732093265(冯先生,招租单位)

0514-84394986(崔先生,公共资源交易中心 地址:高邮市海潮东路997号,高邮

市政务服务大厅四楼406室)

财政局监督电话:0514-84610773(彭先生)

扬州科丰高新产业投资开发集团有限公司

2026年10月15日

序号	资产名称	详细地址	面积(M2)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	祥和苑门面房104	高邮高新区3号安置区祥和苑	110	3	1.34	一年一清	0.4
2	祥和苑门面房109-110	高邮高新区3号安置区祥和苑	220	3	4.2	一年一清	1.26

公房出租公告

经有关部门批准,高邮市经济适用住房发展中心有限公司定于2026年11月4日上午10:00在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:(见附件)

具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://gg-zyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/> 产权交易)。

有意者请在2026年10月21日10时

00分至2026年11月3日16时30分,在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/>)交易响应方登入注册报名,缴纳保证金。(挂牌报名期满,如未征集到意向承租方,按5个工作日为周期延迟,最多延迟2个周期,竞价时间同期顺延)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴

纳码。

标的展示时间:2026年10月21日至2026年11月3日(节假日除外)

单位地址:高邮市长生路58号住建局南楼

咨询电话:15252515927(董先生,招租单位)

0514-84394986(崔先生,公共资源交易中心 地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)

财政局监督电话:0514-84610773(彭先生)

高邮市经济适用住房发展中心有限公司

2026年10月21日

序号	资产名称	详细地址	面积(M2)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	碧水新城南苑会所二楼	碧水新城南苑会所	750	5	1.6	一年一清	0.48