

比照着看看你错了几个 糖尿病的10个饮食误区

中国成年人的糖尿病患病率为9.7%~11.6%，糖尿病患者约1.1亿。2017年，我国糖尿病死亡率为10.25%。在我家，我妈就是糖尿病，所以，平时对糖尿病也会比较重视。我发现，大家对糖尿病的饮食有非常多的误解，比如认为糖尿病患者不能吃水果、不能吃肉，只能吃素的；甜食更是一口都不能吃。这是不是真的？今天，我给大家总结了关于糖尿病和饮食的10大误区。



本版图片来自网络

误区一：糖尿病就是因为糖吃多了

真相：其实，导致糖尿病的因素有多种而且很复杂，除了基因的易感性，肥胖、吸烟、情绪压力等多种因素都可能诱发糖尿病，而不仅仅是因为糖吃多了那么简单。糖尿病患者之所以尿中含糖，并不只是因为糖吃多了，而是因为身体胰岛素代谢出现问题，无法利用摄入的糖。

预防糖尿病，很重要的一点就是养成良好的饮食和生活习惯，而不是不吃糖或者少吃糖那么简单。而对于糖尿病患者来说，如果不能改善不良生活习惯，血糖的控制很难达到满意的效果。

误区二：糖尿病患者不能吃甜的食物 只能吃不甜的食物

真相：其实，糖尿病患者在选择食物时不能仅凭味道来选择，还要看它所含的成分和总能量。

大部分有甜味的食物都是含有糖的，比如饼干、甜饮料等等，这些含糖的甜味食物会升高血糖，应该控制少吃。不过，现在有些甜味食物其实是用的甜味剂，如阿斯巴甜、甜蜜素等等，甜味剂虽然有甜味，但是几乎不提供能量，这些甜味食物适当吃点也无妨。

而且，有些没有甜味的食物，比如我们吃的米饭、馒头，虽然吃起来没有甜味，但是它们所含的淀粉在消化之后会变成葡萄糖，也不能多吃。

误区三：血糖指数高的食物都不能吃

真相：血糖指数是衡量食物血糖反应的一个指标，糖尿病患者应该注意，但是并不能盲目的按照血糖指数来挑选食物，还要看食物的血糖负荷和碳水化合物的总量。

血糖指数（GI）越低的食物对血糖的波动影响就越小，一般建议糖尿病患者吃低GI食物。但这也不意味着那些高GI的水果就不能吃，还要看血糖负荷（GL），它是将摄入碳水化合物的质量和数量结合起来加以评价膳食总血糖效应的指标，对于指导糖尿病患者饮食更有实际意义。

比如，西瓜和苏打饼干的GI都是72，但是100克食物所含的碳水化合物却大不相同，

苏打饼干每100克所含碳水化合物约76克，其GL大约为55，而100g西瓜所含碳水化合物约7克，其GL约为5，比较一下可以算出两者的GL相差10倍之多。

误区四：糖尿病不能吃水果

真相：大部分水果的血糖指数并不高，血糖负荷普遍低，因此，糖尿病患者是可以适量吃水果的。

美国糖尿病协会认为：糖尿病患者是可以吃水果的。在他们提供的糖尿病患者饮食建议里，第一条就是要多吃水果和蔬菜，而且最好是吃各种颜色的水果和蔬菜，以丰富水果的多样性。

不过，糖尿病患者最好不要喝果汁，果汁通常会损失一些膳食纤维，血糖反应会高于完整的水果。

误区五：吃苦瓜可以治疗糖尿病

真相：实际上，目前关于苦瓜降血糖方面的研究大多都没有发现明显的差异，关于苦瓜能否降血糖、治疗糖尿病依然没有定论。

对于糖尿病患者来说，还是严格遵循医嘱服药和控制血糖，均衡饮食，不要轻信网上或民间流传的偏方。

误区六：吃酸奶可以预防糖尿病

真相：酸奶是一种很好的钙质来源，而且，虽然酸奶中加入了糖，但按同样数量的碳水化合物来比较，还是比白米饭白馒头的血糖上升速度慢得多。所以，每天食用酸奶是一种健康的生活方式，糖尿病患者可以喝酸奶。

但是，每天喝一杯酸奶能否真正预防糖尿病现在还无法确定。而且，现在一些发现酸奶有益血糖控制的研究中大多都是每天饮用一份酸奶，大约是28克。而我国的酸奶一份小包装都是100克左右，相当于4份的量。酸奶的含糖量较高，糖尿病患者还是需要注意不要吃太多。

误区七：甜味剂会导致糖尿病

真相：甜味剂，如阿斯巴甜、甜蜜素等，它们能够提供甜味却几乎不含能量，并不会升高血糖。

所以，甜味剂是糖尿病患者的一种良好替代产品。如果想吃甜味食物，又担心升高血糖，甜味剂食品是糖尿病患者的不错选择。

误区八：糖尿病患者可以放心吃无糖食品

真相：“无糖”并不意味着无碳水化合物或者无热量。

我国营养标签标准规定，一种食品如果要声称“无糖”，要求满足固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克（指碳水化合物）。

很多所谓的“无糖产品”，比如无糖饼干、无糖麦片、无糖藕粉等，虽然不含有人工添加的蔗糖，但仍然含有大量淀粉，有的甚至还添加了淀粉糖浆、葡萄糖浆、麦芽糖浆、麦芽糊精等配料。它们升高血糖的速度毫不逊色于日常所吃的白糖，所以还是少吃为妙。

误区九：糖尿病患者只能吃素菜，不能吃肉

真相：糖尿病患者应该注意的是日常饮食的平衡。不吃肉势必使机体蛋白质不足，易导致机体抵抗力降低，更易发生感染。

美国糖尿病协会也认为优质的蛋白质对于糖尿病人的健康十分重要，糖尿病患者也应该保证每天都能摄入足够的优质蛋白质，良好的蛋白质来源包括瘦肉、豆类等。

误区十：糖尿病患者只能少吃或不吃主食

真相：很多糖尿病患者都认为控制血糖就不能吃主食，即使吃也只能吃一点点，其实这完全是误解。饮食控制是控制每日摄入的总热量，单单控制某类食物是不合理的，过度控制还可引起低血糖及营养不良等，应当平衡摄入各种饮食。

我们的主食最大的问题是太精致了，如现在的精白米面，除了损失了维生素和矿物质外，血糖指数也高，的确不利于血糖的控制。对于糖尿病患者来说，日常主食的选择应该尽量少吃精制加工的主食，包括现在的“精白细软”米面；而应该食用粗粮和豆类等主食，同时注意粗细搭配，如在白米白面中加黑米、大豆等。所以，我们提倡杂粮主食，如黑米、黄米、薯类等，需要控制的主食主要是精白米面。

来源：北京青年报