

多清淡 少饮酒 水果吃一点

糖尿病患者也能过个甜蜜年

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

逢节过节,糖尿病患者都会被提醒要严格控制饮食,但从我市几家医院了解到的情况看,每年春节导致糖尿病人血糖升高、病情加重的首要原因仍然是饮食失控。对此,医护人员和营养专家称,糖尿病患者要想和亲友过一个健康愉快的春节,必须把好饮食关、用药关,劳逸结合,适度活动。

多清淡

每逢过年,家家户户煎炸蒸煮,准备很多好吃的东西。市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲说,春节期间,生活规律易被打破,而吃饭的时间与饭量更容易改变,这必然会影响到人体的“生物钟”。糖尿病人一定要按照平时规律,一日三餐定时定量,少吃油腻煎炸食物,适量吃一些鸡、鱼及瘦肉,多吃蔬菜等清淡食品;赴宴时,做到心中有数,不要吃过量;吃饺子时,可选用一些皮薄馅多的,如果规定量已吃完还想吃时,把饺子皮剥掉,只吃饺子馅,以免主食过量。

市第三人民医院营养师尤娅丽认为,科学饮食,营养搭配均衡是现代追求的饮食原则。对糖尿病患者春节期间的饮食,她提出“八五”定律——吃饭八分饱,每日补充50克燕麦片,这有助于降血脂、防治糖尿病。



少饮酒

饮酒会干扰体内糖类、脂肪、蛋白质代谢,导致糖尿病急、慢性并发症,阻滞降糖药分解与排泄,易引起低血糖,损害胰腺。所以,河科大三附院营养科主任杨春娟建议,糖尿病人节日期间少饮酒,最好不饮酒。如果迫不得已,一定要把酒中所含的热能计算在全日的总量之内,并且一般男士不要超过2份,女士不要超过1份。1份酒=340克啤酒=140克红酒=42克白酒。另外,还要注意限制零食,特别是坚果类,如核

桃、花生、瓜子等,如果吃了,一定要从全天饮食的总份数中减去。

按时用药,不可间隔或随意减量。市中心医院内科系主任王晓阳提醒糖尿病患者,要充分考虑节日期间饮食起居的变化情况,防止由于生活规律被打乱而造成血糖升高。伴有心脑血管疾病的病人要随身携带必备的急救药物;糖尿病合并肾病的病人要少吃肉、蛋类食物;伴有高血压症状者要定时测量血压;选择外出的患者,应做好充分准备,带足药品,定时监测,以保证外出期间血糖正常。

市中心医院营养科主任王朝

霞说,节日期间,文化生活丰富多彩,糖尿病患者可根据自身情况选择合适的娱乐方式,保持充足的睡眠,避免过度疲劳;外出时要注意保暖,特别是手脚、耳朵等末梢部位更要注意;要尽量避免到人多拥挤的公共场所,心态平和,切忌较大的情绪波动;适度活动。

正确吃水果

春节期间,糖尿病患者在“生活规律保持好,精神愉快不过劳”的同时,血糖水平较低时可适量吃一些含糖量较少的水果。一般以含糖量小于14%为宜,如菠萝、草莓、橙子、石榴、梨、芒果、苹果、葡萄、桃、杨梅、柚子、猕猴桃等。水果类加工产品,如水果罐头、果汁、饮料、干果、果脯等,不能与新鲜水果等同看待,糖尿病患者也不宜食用。

糖尿病患者吃水果还要注意,餐前或餐后不宜马上食用水果,宜选择在两餐之间或睡前一小时食用。吃水果多时具备条件的,应对吃水果前后的血糖量进行监测,力求平平安安、心情舒畅地过一个幸福甜蜜年。

专家忠告

专业治疗糖尿病 特约
纱厂西路军安大酒店后医院 63173756

防前治早

熬夜族
怎样预防糖尿病

现实生活中,不少熬夜族在加班加点工作后发现,不但没累瘦,反而越紧张越胖。对于有糖尿病家族史的人来说,如果不保持正常的体重,会增加患糖尿病的几率。

精神压力大、生活节奏快的人是易患肥胖的高危人群。精神紧张引起内分泌失调的同时,还会导致便秘。进多出少、生活紧张、事务繁忙,会大幅度增加脑力劳动的时间,减少体力劳动,从而减少了脂肪消耗的机会,这样体重自然会随之增加。和其他人相比,有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因,如果条件适合,就像种子在遇到适当的环境一样,很快会生根发芽。从临床上讲,一般三个月至半年左右,这种内分泌的失调就会表现出来,因此,要是精神连续处在“重压”三个月以上,一定要给精神放个“大假”。

此外,保持正常体重,远离紧张的生活也很重要。要养成良好的生活习惯,包括睡眠有规律、工作有规律、饮食有规律,运动也要有规律,让身体处于一个规律的状态中。这样不仅可以享受到锻炼的乐趣,还能让身体远离糖尿病的危险。

(放心医苑网)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618