

糖友健康体验营活动系列报道之二

体验营的「秘密餐单」大公开

□记者 崔宏远

用生活方式治疗生活方式病

10月12日,由洛报健康糖友家、逯博士健康管理计划联合开展的“还原健康状态”——糖友健康体验营活动,系列报道之一见报后,引发了众多糖友的关注,“糖友家”的热线电话更是热得烫手,“我想在家试试,体验营的餐单能公布吗?”“效果那么好,有什么秘密吗?”“首期活动没赶上,第二期什么时候开始?”……针对糖友们的提问,我们请专家一一解答。

饮食疗法和运动疗法是糖尿病治疗的基石,贯穿于整个治疗过程。其目的就是为了保持体重、控制血糖、调节代谢,使人体处于健康水平,预防糖尿病急慢性并发症,以及培养健康的饮食习惯和生活方式。

逯博士健康管理计划总部食疗专家、高级中医针灸康复治疗师李子通介绍,本次体验营活动主要分为三个阶段,第1天至第28天是第一阶段,即代谢调整期,第29天至第42天是第二阶段,即代谢巩固期,第三阶段是代谢维持期,需要持续3个月至12个月。

糖友圈

圈主:

资深记者 崔宏远

圈主二维码



13693830143



揭秘 代谢调整期对食物的量有严格的要求,目的是调整恢复人体代谢功能,包括代谢皮下脂肪、血脂、血糖等功能,从而达到减重和控制血糖的目的。

代谢调整期餐单,根据每周的时间,分成了“蛋白日”饮食和“常规日”饮食,两者的区别在于,“常规日”的蔬菜摄入量是“蛋白日”的两倍。

揭秘 代谢调整期 (第1天至第28天)

第一周

第1天至第3天为“蛋白日”,第4天至第7天是“常规日”。

第二周至第四周

每周第1天为“蛋白日”,第2天至第7天是“常规日”。

早餐(7:00)

一份蛋白(1个鸡蛋或鸡蛋大小的蛋白食物,如鱼肉、虾等,少吃奶制品和豆制品)
一份低糖水果(1/4个苹果即可,也可选其他应季水果,如梨、橘子、橙子、柚子等,不要吃含糖高的水果,如香蕉、西瓜、柿子等)

清汤随意:不加糖和淀粉,多少不限,如西红柿蛋汤、紫菜蛋汤、虾仁丝瓜汤等,不要喝高淀粉高脂肪的汤,如山药汤、红枣汤、羊肉汤等。

午餐(12:00)

一份蛋白(牛肉70g)
一份低糖蔬菜(140g,可选择白菜、萝卜、油菜、绿豆芽、西红柿、菜花、圆白菜、菠菜、茄子、冬瓜、黄瓜、莴笋、海带、平菇、香菇、金针菇等,不吃含高淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、红薯、山药等,尿酸高的糖友不要选择菌类和菠菜)

餐包1包,清汤随意
●加餐(16:00)
餐包1包

“蛋白日”餐单大公开

一把生杏仁(50g)或两个核桃
餐包1包:主要为植物蛋白复配粉,成分主要是黑豆粉、燕麦粉、大豆蛋白质粉、红豆粉等。

●加餐(10:00)
餐包1包

“常规日”餐单大公开

早餐(7:00)

一份蛋白(1个鸡蛋),一份低糖水果(1/4苹果),一把生杏仁(50g)或两个核桃,餐包1包,清汤随意

●加餐(10:00)
餐包1包

晚餐(18:00)

同午餐。蛋白、蔬菜种类可以变换

●加餐
和晚餐时间间隔一小时以上,餐包1包或一份蛋白,一天至少要加餐三次

午餐(12:00)

一份蛋白(牛肉70g),2份低糖蔬菜(140g+140g),餐包1包,清汤随意

●加餐(16:00)
餐包1包

晚餐(18:00)

一份蛋白(豆腐或牛肉70g),一份低糖蔬菜(140g),餐包1包,清汤随意

●加餐(20:00)
和晚餐时间间隔一小时以上,餐包1包

绘制 寇樱子

特别提醒

在饮食调理过程中,蛋白、水果、蔬菜可以依据个人口味变换种类。调理过程中最重要的三件事:限糖,如水果不可多吃,不喝含糖饮料,不饮酒;加餐,饿了就吃一份蛋白,不饿也要至少每天6餐;运动,关键是上午和傍晚的两次15分钟快走或者跳操,以额头微微出汗为宜。

人们即便吃同样的食物,身体对食物的反应也是不同的,控制血糖就需要量身定制食谱、餐单,如果糖友控制饮食发现效果不佳,要及时更换食物。

小贴士

近期,洛报健康糖友家、逯博士健康管理计划还将走进社区养老机构,为附近社区的糖友开展免费体验活动,糖友记得留意报纸版面和糖友家微信公众号发布的消息哦。19日,首站活动走进了涧西区天津路社区养老服务中心,十多名糖友进行了健康控糖体验。

逯博士健康管理计划分为短期方案和长期方案。短期方案针对人们生活方式引起的疾病,在运动、饮食等方面给予指导。长期方案则是改善人们的生活方式,在不影响生活质量的同时,提高人们身体的健康水平,最终通过生活方式的变化获得健康。本次糖友体验营选择的是短期方案,为期42天。

糖友足部凉麻痛 警惕糖尿病足

□记者 崔宏远 文/图



22日,洛报健康糖友家联合河科大一附院新区医院内分泌科,为糖友开展了糖尿病足的预防及创面处理讲座,并为糖友免费筛查了糖足(如图,包括TBI(趾臂指数)的测定、糖尿病神经病变简单筛查等,现场都讲点啥?)

自己判断糖尿病足发展程度

糖友脚部出现凉麻痛的感觉,就要小心了。糖友可以摸脚背上的动脉,如果感觉得到动脉是一跳一跳的,就说明动脉搏动还可以,如果自己摸不到动脉,但医生还可以摸到,就应该接受干预治疗了,一旦连医生都摸不到搏动,就相当危险了。

糖尿病足需要做的检查

病史、皮肤形态、骨关节是否畸形、是否有神经病变以及血管状态,需要做多项专业检查,如下肢的血压、超声、血管造影等。

预防:所有糖友至少每年检查一次足相关问题,如存在糖尿病足危险因素应更频繁(1到6个月)。无症状不代表正常,可能存在神经病变、外周血管病变甚至已经存在溃疡。鞋袜也应检查。

足坏疽好发脚趾和脚掌,糖友应每日检查足部,包括足趾间区域;如果患者不能自己检查足部,应有其他人帮助检查,如果出现足部损伤,糖友不应自行处理,要及时就医。定期洗脚,仔细擦干,特别是趾缝间。水温一般要在37℃以下,干燥皮肤应使用润滑油,但是趾缝间不应使用,每日更换袜子,每日检查鞋子内部。