

少吃粮食,多吃肉和蔬菜,就能逆转糖尿病?

生酮饮食,糖友别盲目跟风

□首席记者 崔宏远 通讯员 刘群 牛然

■受访专家

马瑜瑾 河科大一附院开元院区内分泌科主任

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

任静 河科大二附院营养科主任

“换个吃法逆转糖尿病”,最近,生酮饮食悄然在糖友圈流行,它号称仅通过饮食方法就能控制糖尿病,甚至不用再吃药了。

这是真的吗?对糖友而言,生酮饮食是治愈糖尿病的曙光还是谣言?为此,糖友圈的圈主“战糖君”采访了我市相关专家,请他们为糖友答疑支招。

1 解读生酮饮食:少吃粮食,多吃肉和蔬菜

“糖友一天所需的总热量中,绝大多数来自摄入的脂肪和蛋白质,碳水化合物每天摄入不超过50克。”马瑜瑾说,这就是所谓的生酮饮食,也就是以进食肉类和蔬菜为主,且不包括含淀粉的蔬菜,如土豆、玉米等。在常规饮食中,碳水化合物是主要部分,即以主食为主,如米饭、面食等。简单来说,生酮饮食就是少吃粮食,多吃肉和不含淀粉的蔬菜。

它的作用原理是强迫身体从脂肪中获得能量,这样会产生酮体,也就是生酮,从而起到“燃烧”脂肪的作用。

生酮饮食真的能降糖吗?马瑜瑾介绍,在生酮饮食中,碳水化合物的摄入量极少,需要胰岛素消化吸收的糖分自然就少,单纯从血糖值来看,自然就会降低了。

2 可能诱发低血糖、酮症酸中毒等急性并发症

对糖友而言,生酮饮食存在一定风险,如低血糖、酮症酸中毒等。

李雪峰介绍,糖尿病指南推荐,糖友每天的糖类摄入量不应少于130克,生酮饮食所倡导的碳水化合物每天摄入不超过50克,远不能满足身体的需要。

对II型糖友来说,特别是正在服药或注射胰岛素的糖友,突然大量减少碳水化合物的摄入,很容易出现低血糖,这是一种急性并发症,

一旦处理不及时,可能造成生命危险。碳水化合物的摄入减少还会影响大脑功能,糖分是唯一供给大脑能量的来源,蛋白质和脂肪替代不了。

摄入的碳水化合物少,过度饥饿,还会造成胰岛素不足、升糖激素升高,诱发糖尿病酮症酸中毒,这也是严重的糖尿病急性并发症。

3 先咨询医生和营养师,别自行开始

目前,在临床上,生酮饮食多用于一些特殊住院糖友的控糖调节。

马瑜瑾表示,对于普通糖友而言,均衡饮食、控制好每天摄入的糖类总量,对控制血糖更有意义。不建议糖友在家独自尝试,特别是合并有肾病或患有肾脏并发症的糖友、I型糖友以及有进食障碍病史的糖友。

任静建议,生酮饮食一样要确保摄入的营养均衡,可不是少吃碳水化合物就行了,其包括健康脂肪、维生素、矿物质等多种糖友需要的营养物质,还要根据不同病情,对食物进行增减配比。对生酮饮食感兴趣的糖友,可先咨询内分泌专科医生和营养师,不要自行开始。



●糖友圈

●圈主:

首席记者 崔宏远



圈主二维码

13693830143

■答疑集锦

在“洛报糖友家”的微信群里,患者之间热切交流,内分泌专家帮助指导,每天都很有热闹。我们每周都会选取一些糖友关注度高的“热”问题,晒出医生的解答,帮助糖友平稳控糖。糖友还等什么?快来扫码加入“洛报糖友家”吧,拿起手机动动手指就能和专家互动哦。

■指导专家

李宇鹏 市第二中医院内分泌科主任

问:我患糖尿病5年多了,最近我总爱出汗,会不会有什么问题?

答:随着糖尿病的不断进展,出汗异常可能是神经病变的重要信号,如身上多汗、少汗,或是某个部位多汗。在治疗上,糖友要积极平稳控糖,可在医嘱下使用营养神经及改善微循环的药物。

问:我患糖尿病10多年了,最近患上甲状腺功能亢进症,医生给开了优甲乐,能和降糖药一起吃吗?

答:服用优甲乐时,可能导致血糖升高,降低降糖药的药效,糖友在服用优甲乐治疗时,一定要及时监测血糖,及时和医生沟通调整用药。

问:什么是糖尿病前期?该怎么预防?

答:从数据上说,进行糖耐量实验,餐后2小时正常,而空腹血糖(静脉)为6.1毫摩尔/升至7毫摩尔/升;空腹血糖正常,餐后2小时血糖(静脉)为7.8毫摩尔/升至11毫摩尔/升,即为糖尿病前期,有转化为糖尿病的风险。肥胖、年龄45岁以上的读者可进行糖尿病前期的筛查,尽早通过药物或生活方式的调整加以预防。

(首席记者 崔宏远 整理)

绘图 雅琦

第二届延安市慢性疾病防治技术与推广研讨会召开

逯博士健康管理集团洛阳公司赴延安“取经”

□王少华

6月2日至3日,第二届延安市慢性疾病防治技术与推广暨科技惠民计划阶段性成果研讨会,在延安高新技术产业开发区召开,该会议由延安市科技局、延安市卫计委主办。

北京逯博士行为医学研究院、北京逯博士健康管理公司技术团队逯明福博士、杜彩霞博士、王标博士等专家参会,并作了方案的技术核心、健康智慧和健康管理等专题报告,逯博士方案的部分受益人也进行了分享。

洛阳康健宁生物科技有限公司(逯

博士健康管理集团洛阳公司)组团专程赴延安参加会议并考察学习,希望更多人因为这个方案而受益。会后,洛阳考察团一行还参观了逯博士生物科技有限公司系统产品生产线。

洛阳康健宁生物科技有限公司(逯博士健康管理集团洛阳公司)董事长祁红立介绍,逯博士健康管理计划的宗旨是“用生活方式解决生活方式病”,通过营养干预、行为干预和心理干预,帮助糖友控制血糖,在科学、合理的范围内,减少或摆脱对药物的依赖。

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所导致的疾病,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,提高人们身体健康水平,最终通过生活方式的变化获得健康。

近期,“洛报糖友家”、逯博士健康管理计划还将联合走进社区,为多个社区的糖友开展免费体验活动,糖友们记得留意报纸版面和“洛报糖友家”微信公众号发布的消息哦。



「洛报糖友家」
微信公众号二维码