

患有糖尿病时，应学习碳水化合物(Carb)计数方法和外出就餐的相关知识

Learning About Carbohydrate (Carb) Counting and Eating Out When You Have Diabetes

为什么要计划膳食？



膳食计划可以是控制糖尿病的一个关键部分。按照计划摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪正确平衡的膳食和零食，可以帮助把血糖保持在您和医生设定的目标水平。

您不需要吃特别的食物。可以吃家人吃的东西，包括偶尔一次的甜食。但是您必须注意吃的频率和特定食物的量。

您可能想要营养师或经认证的糖尿病教育者帮助您规划饮食。他或她可以给您一些提示和膳食建议，并可以回答您关于膳食计划的问题。这位健康专家还可以帮助您达到健康体重（如果这是您的目标之一）。

关于碳水化合物的摄入，您应该了解什么？

管理碳水化合物的摄入量是糖尿病期间健康饮食的重要一部分。碳水化合物在许多食物中都有。

- 了解哪些食物含有碳水化合物。以及了解不同食物中碳水化合物的含量。
 - 每份面包、麦片、面食和米饭约有 15 克的碳水化合物。一份指一片面包 (1 盎司) , $\frac{1}{2}$ 杯煮熟麦片或 $\frac{1}{3}$ 杯煮熟面食或米饭。
 - 一份水果有 15 克碳水化合物。一份指一小片新鲜水果，如苹果或橙子；一根香蕉的 $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{2}$ 杯煮熟或罐装的水果； $\frac{1}{2}$ 杯果汁；1 杯甜瓜或覆盆子；或 2 汤匙的干果。
 - 每份牛奶和无糖酸奶有 15 克碳水化合物。一份指 1 杯牛奶 $\frac{2}{3}$ 杯无糖酸奶。
 - 每份含淀粉蔬菜有 15 克碳水化合物。一份指 $\frac{1}{2}$ 杯土豆泥或番薯。1 杯南瓜；一个小烤土豆的 $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的豆子；或 $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的玉米或青豆。
- 了解每天以及每顿饭的碳水化合物摄入量。营养师或 CDE 可教您如何记录碳水化合物摄入量。这称为碳水化合物计算。
- 如果您不知道如何计算碳水化合物克数，使用分盘法规划饮食。这是确保获得均衡饮食的一种很好的快速方法。还可以帮助您准备好一整天的碳水化合物食物。
 - 按食物类型分盘。非淀粉类蔬菜占盘子的一半，肉类或其他蛋白质食物占盘子的四分之一，谷物或含淀粉蔬菜占盘子的最后四分之一。您可以添加小块水果和 1 杯牛奶或酸奶，取决于您每顿应摄入的碳水化合物含量。
 - 试着每顿吃约同样份量的碳水化合物。每顿不要“节省”每日碳水化合物允许摄入量。
 - 每份蛋白质含有很少碳水化合物或者没有。这些蛋白质如牛肉、鸡肉、火鸡、鱼、蛋、豆腐、奶酪、松软干酪和花生酱。一份肉为 3 盎司，和一副扑克牌大小相似。肉类替代食物份量（等于 1 盎司的肉）如 $\frac{1}{4}$ 杯松软干酪、1 个鸡蛋、1 茶匙花生酱和 $\frac{1}{2}$ 杯豆腐。

您如何可以在外面吃的同时还能吃得健康？

- 学习估算含碳水化合物食物的份量。如果您在家测量食物，则估算餐馆食物的份量会更容易。
- 如果您点的肉含太多碳水化合物（例如土豆、玉米或烤豆），要求换成低碳水化合物的食物。要一份沙拉或青菜。
- 如果您使用胰岛素，在出去吃之前和之后检查血糖，以帮助您计划之后吃的份量。
- 如果您一餐所摄入碳水化合物量超过计划量，则散步或进行其他运动。这将有助于降低血糖。

有哪些健康饮食提示？

- 限制摄入饱和脂肪，例如来自肉类和乳制品的脂肪。这是健康的选择，因为糖尿病患者的心脏疾病风险较高。所以选择瘦肉和脱脂或低脂乳制品。烹饪时使用橄榄油或菜籽油，而非黄油或

患有糖尿病时，应学习碳水化合物 (Carb) 计数方法和外出就餐的相关知识

起酥油。

- 不要不吃饭。如果不吃饭以及使用胰岛素或特定药物控制糖尿病，血糖会降得很低。
- 在喝酒前请与您的医生确认是否可以喝酒。酒精可导致血糖大幅降低。如果服用特定糖尿病药物，酒精还可导致不良反应。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 I147，以了解更多信息 "患有糖尿病时，应学习碳水化合物 (Carb) 计数方法和外出就餐的相关知识."

目前截至: 2021年9月8日