

# 如何远离糖尿病，你知道吗？

供稿 | 丁敏 专业审稿 | 顾云娟

**顾云娟**:通大附院内分泌科主任医师，教授，医学博士，硕导  
**擅长**:内分泌代谢性疑难重症病人诊治，尤其精于糖尿病、肥胖症、内分泌性高血压、骨质疏松及多囊卵巢综合征等疾病的诊治。

**门诊时间**:高级专家门诊：见排班，门诊：周三上午（东院区）；高级专家门诊：见排班，门诊：周一一下午（西院区）



扫码读千篇科普文章

糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。当胰腺产生的胰岛素不能满足人体所需或人体不能有效利用所分泌的胰岛素，就会引起碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱，最终导致糖尿病的发生。如果没有对糖尿病进行有效控制，随着时间的推移会严重危害人体的多个系统，尤其是血管和神经，引起诸多并发症。

糖尿病主要类型中最常见的是2型糖尿病，占到了糖尿病总人数的95%，它是由遗传基因与不健康生活习惯共同作用的结果。

想要远离糖尿病，下面这份小秘诀你可要收好咯！

## 远离糖尿病，首先管住嘴

1. 培养良好的饮食习惯，定时定量，每天应至少有早中晚三餐，每餐应包括不少于三种食物：谷类、肉类、蔬菜类。并且尽量做到细嚼慢咽，不过饥过饱。
2. 饮食均衡：保证一天的食谱要尽量包括以下四类基本食物，谷类、蔬果、肉及奶、豆类。不偏食，在每类基本食物中宜选吃各式不同的食物。
3. 控制一日总热能：控制你的食量，让蛋白质的供能比占到10%~20%，脂肪供能不宜过高，以小于总能量的30%为宜，碳水化合物供能50%~65%，保持对胰腺的良性刺激。
4. 多选用高纤维食品：如红米、麦片、水果、蔬菜及豆类。
5. 少吃甜食：如糖果、糖水、雪糕、甜饼、市售饮料、中西式甜点。
6. 避免油炸食物。