

糖尿病人吃虾的量是多少比较好_糖尿病人能吃虾吗?-股识吧

一、糖尿病人平时应该吃什么？注意什么？

糖尿病人不可以吃烤虾糖尿病的治疗需要采取综合方式，其中最重要、最基本的手段是改变不良生活方式，控制饮食，增加运动，减轻体重。

所以糖尿病患者应该注意少食多餐，注意低盐，低脂，低糖饮食，同时还需要注意，含能量比较高的食物，高淀粉含量的食物也都需要注意少吃，或者不吃。尤其虾是高蛋白食物，不建议糖尿病患者食用，尤其是血糖控制不好的患者。

二、糖尿病患者应该怎样合理膳食

糖尿病患者的主食一般以米、面为主，但是，我们比较喜欢粗杂粮，如燕麦、麦片、玉米面等，因为这些食物中有较多的无机盐、维生素，又富含膳食纤维，膳食纤维具有减低血糖作用，对控制血糖有利。

2、糖尿病患者的蛋白质来源，大豆及其豆制品为好，一方面，其所含蛋白质量多质好；

另一方面，其不含胆固醇，具有降脂作用，故可代替部分动物性食品，如肉类等。

3、糖尿病患者在控制热量期间，仍感饥饿时，可食用含糖少的蔬菜，用水煮后加一些佐料拌着吃。

由于蔬菜所含膳食纤维多、水分多，供热能低、具有饱腹作用，是糖尿病患者必不可少少的食物。

糖尿病选用蔬菜：海带，芥菜，笋干，苋菜，茭白，油菜，菠菜，木耳，香菇，洋葱，苦瓜，冬瓜，南瓜
4、禁用食物有：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如糖果、糕点、果酱、蜜饯、冰激凌、甜饮料等。

另外，含碳水化合物较多的土豆、山药、芋艿、藕、蒜苗、胡萝卜等少用或食用后减少相应的主食量。

5、富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、洋油、奶油、黄油等少用，最好不用。

可用植物油代替部分动物油，花生、核桃、芝麻、瓜子中含脂肪也相当多，尽量不吃或少吃或减少油类摄入。

6、蛋黄和动物内脏如肝、脑、腰等含胆固醇相当高，应尽量少用或不用。

7、水果中含葡萄糖、果糖，能使血糖升高，故在血、尿糖控制相对稳定时，空腹血糖

7.8mmol/L或餐后2小时血糖

10mmol/L时，可在两餐或临睡前食用，但也要减少相应主食。

8、酒类，主要含酒精，产热高，而其他营养素含量很少，故不饮为宜。

9、糖尿病患者的饮食除控制总热卡外，还应做到食品多样化，但因为限制糖、盐，使菜肴味道较单一。

针对这一点，市场上生产了多种甜味剂如甜味菊、甜味糖，其不产热、不含任何营养素，近两年有一种甜味剂为蛋白糖，其有氨基酸组成，也不产热，无任何副作用，是目前较理想的甜味剂，如纽特糖、元真糖。

10、对于胰岛素依赖型的患者，同样需要在医生和营养师的指导下严格执行饮食控制，对肥胖合并有高血压、冠心病的糖尿病患者，除了较严格的饮食控制外，忌食动物内脏、蛋黄、鱼子等，严格控制动物油如黄油、猪油、牛油等，其中的饱和脂肪酸对预防动脉粥样硬化不利。

11、对于合并肾脏功能不全的糖尿病患者，除控制总热量外，应根据病情注意少盐，无盐或少钠及蛋白质的摄入量，蛋白质供应不宜过高，并且忌食豆制品，对于尿毒症应低蛋白饮食，蛋白质每天在30克左右，主食以麦淀粉代替米、面、蛋白质供给首选优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。

三、糖尿病吃什么

糖尿病要忌的饮食因素 (1)低钠高纤维素饮食：高钠饮食可增加血容量，诱发高血压，增加心脏负担，引起动脉粥样硬化，加重糖尿病并发症。

所以，糖尿病人应以低钠饮食为宜，每日食盐量控制在3克以内。

而可溶解的纤维素有利于改善脂肪、胆固醇和糖的代谢，并能减轻体重，可以适量多吃这类食物。

(2)限富含淀粉食品和忌高糖食品：富含淀粉的食品(大米、白面、薯类、豆类、谷类)，进入人体以后，主要分解为碳水化合物，它虽是机体热量的主要来源，但因其可直接转化为糖，因此必须限量。

否则，病情将无法控制。

糖尿病患者在忌食糖(白糖、红糖、葡萄糖、水果糖、麦芽糖、奶糖、巧克力、蜂蜜)、糖类制品(蜜饯、水果罐头、各种含糖饮料、含糖糕点、果酱、果脯)。

因为这些食品可导致血糖水平迅速上升，直接加重病情，干扰糖尿病的治疗。

所以，必须禁止食用。

(3)限制脂肪类和蛋白质的摄入量：糖尿病本身就是由于胰岛素分泌的绝对或相对不足引起的糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱。

又因糖尿病易于合并动脉粥样硬化和心脑血管疾病。

所以，必须严格限制动物内脏、蛋黄、鱼子、肥肉、鱿鱼、虾、蟹黄等多脂类和高

胆固醇食品的摄入，以免加重脂质代谢紊乱，发生高脂血症。

(摘自：求医问药网*：//*/jk58*)

糖尿病易于合并糖尿病性肾病，而过量的摄入蛋白质会增加肾脏的负担。

所以说，糖尿病患者的蛋白质摄入应适量。

美国糖尿病学会建议糖尿病患者每日蛋白质摄入量应限制在每千克体重0.8克以内为宜。

(4)忌辛辣食物：糖尿病患者多消谷善饥、烦渴多饮，阴虚为本、燥热为标，而辛辣食品如辣椒、生姜、芥末、胡椒等性质温热，易耗伤阴液，加重燥热，故糖尿病患者应忌食这类调味品。

(5)远离烟酒：酒性辛热，可直接干扰机体的能量代谢，加重病情。

在服用降糖药的同时，如果饮酒，可使血糖骤降，诱发低血糖，影响治疗。

此外，乙醇可以加快降糖药的代谢，使其半衰期明显缩短，影响药物的疗效。

因此，糖尿病患者必须忌酒。

吸烟有百害而无一利，烟碱可以刺激肾上腺髓质激素分泌，诱使血糖升高；

吸烟可导致外周血管收缩，影响胰岛素和其他降糖药在血液中的运行和吸收。

吸烟能诱发血管痉挛，损害血管内壁，而糖尿病又易于合并动脉粥样硬化和心脑血管疾病。

上述二者相互影响，可以发生冠心病、心肌梗死、顽固性下肢溃疡、中风等严重并发症。

因此，糖尿病患者，必须忌烟。

(6)少吃酸性食品：糖尿病人的体液多呈酸性。

谷类、鱼、肉等食物基本上不含有机酸或含量很低，口感上也不显酸味，但在人体内彻底分解代谢后，主要留下氯、硫、磷等酸性物质，所以营养学上称其为酸性食物。

而酸性体液对糖尿病不利，因此，糖尿病患者要少吃这类食品，多吃带绿叶蔬菜，使体液呈弱碱性，吃生菜对本病就有较好的疗效。

四、糖尿病人可以吃烤虾吗

糖尿病人不可以吃烤虾糖尿病的治疗需要采取综合方式，其中最重要、最基本的手段是改变不良生活方式，控制饮食，增加运动，减轻体重。

所以糖尿病患者应该注意少食多餐，注意低盐，低脂，低糖饮食，同时还需要注意，含能量比较高的食物，高淀粉含量的食物也都需要注意少吃，或者不吃。

尤其虾是高蛋白食物，不建议糖尿病患者食用，尤其是血糖控制不好的患者。

五、糖尿病患者能吃海鲜吗

病情分析：糖尿病患者能吃海鲜 意见建议：大部分海鲜的脂肪和胆固醇含量较低，这对于包括糖尿病患者在内的慢些疾病患者有效补充蛋白质，同时避免过多摄入脂肪和胆固醇显得尤为有益。

因此，只要不存在过敏问题，无肝、肾功能障碍，无痛风症的糖尿病患者是适合进食海鲜的。

只不过要控制量，而虾头、鱿鱼、蟹黄等高胆固醇的食物尽量不吃。

陈成臻—山东省临沂市兰山区新桥医院 内科 医师

参考文档

[下载：糖尿病人吃虾的量是多少比较好.pdf](#)

[《北上资金流入股票后多久能涨》](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《股票开户许可证要多久》](#)

[《股票放进去多久可以赎回》](#)

[下载：糖尿病人吃虾的量是多少比较好.doc](#)

[更多关于《糖尿病人吃虾的量是多少比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/44073634.html>