

糖尿病人可以吃水果嗎？

專家：除了熱帶水果都可以吃

發佈日期：2017年5月17日 來源：雲南省消費者協會

“糖尿病人可以吃水果嗎？一日三餐如何該安排？”對於很多糖尿病人來說，這個問題一直都困擾著患者。對此，雲南省第一人民醫院臨床營養科主任洪晶安認為：除了香蕉、鳳梨在內的熱帶水果不建議糖尿病患者吃外，其他水果都能吃，但要控制量。而一日三餐則視情況而定。

膳食不平衡是導致多種慢性病

據不完全統計，糖尿病在中國的發病率達到2%，中國已確診的糖尿病患者已超過4000萬，並以每年100萬的速度遞增。醫學界還沒有能完全治好這種病症的特效藥。臨床研究也證實，藥物治療和控制飲食相結合對病情控制很有利。

洪晶安表示，膳食不平衡是導致多種慢性病，比如肥胖、高血壓、糖尿病等疾病的一個重要原因。食物多樣是平衡膳食模式的基本原則。穀物為主是平衡膳食的基礎，穀類食物含有豐富的碳水化合物，它是提供人體所需能量的最經濟、最重要的食物來源。

“改變飲食結構，對於糖尿病患者的影響更長遠。因為藥物只能管現在，而食物則可以在今後兩三年都有用。”但是同時他也表示，讓糖尿病患者既要吃得美味，又要食能果腹，還要做到營養均衡，充分滿足機體的需要，並且還不能讓血糖超標，一日三餐如何安排，確實是一件“技術活”。

肥胖的糖尿病人應該減少肉類

“糖尿病人很多食物都不能吃，比如油炸類、燒烤類，以及各種糕點、甜食等。因為這些食物都是能量高、熱量高並且吸收快的食物。”洪晶安說，除此之外，要結合個人病情控制飲食。如肥胖的糖尿病人，應該減少肉類，增加蔬菜、穀物等，而偏瘦的糖尿病人則要增加一點魚、肉等優質蛋白質食物，都是以提高免疫力，改善糖脂代謝為主。

對於困擾很多糖尿病人的偏甜的水果是否能吃的問題，洪晶安的建議是除了熱帶水果外，其他的水果都能夠食用，但要注意控制。“一些水果很甜是因為裡面含有果糖，其甜度高，但實際上含糖量並不高，為 8%左右，而大米的含糖量在 74%左右。因此，除了香蕉、鳳梨等熱帶水果外，其他的水果都適合糖尿病人吃，並且對病人很有好處。並且在兩餐中間或者運動前後吃更好。”

“當然，吃水果也要注意量，必須適當。”洪晶安說，最好是選擇帶有酸味的水果，比如柚子、藍莓、柳丁等更好。在飲食上也要遵循總量合理、營養均衡、選時科學、少食多餐、經常調整的原則。