

配以蔬菜、水果；晚餐与午餐同量。

饮食中要增加膳食纤维的摄入量，多吃一些蔬菜、麦麸、豆子、水果及谷类；限制胆固醇的摄入量，一般每日应低于300毫克，不食或少食肥肉和动物内脏（如心、肝、肾、脑），多吃瘦肉和鱼虾等高蛋白低脂肪食物，少食牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪。注意不要吃得过咸，每日食盐摄入量应在6克以下。

注意补充维生素和无机盐，尤其是B族维生素。粗粮、豆类、蛋、动物内脏和绿叶蔬菜含有丰富的B族维生素；新鲜蔬菜含维生素C较多，应注意适当补充。老年糖尿病患者应多吃含铬的食物，包括酵母、牛肉、肝、蘑菇等。铬能改善糖耐量，降低血清胆固醇和血脂。

注意少吃或不吃水果。水果中含有较多碳水化合物，且主要是葡萄糖、蔗糖、淀粉，消化吸收速度快，会使血糖迅速升高，对糖尿病患者不利，一般不宜多吃，病情稳定时可少量食用（在两餐之间较为适宜）。

作者介绍:

目录:

[糖尿病吃什么_下载链接1](#)

标签

食物

工具書

健康

评论

[糖尿病吃什么_下载链接1](#)

书评

[糖尿病吃什么_下载链接1](#)