



如何通过饮食改善血糖

阅读时间: 约 9 分钟

本信息介绍了如何通过饮食改善血糖（葡萄糖）。其中还介绍了如何在管理治疗副作用的同时控制血糖。

如何通过饮食控制血糖

许多因素都会影响您的血糖，例如：

- 压力。
- 药物。
- 饮食变化。
- 体力活动和锻炼。

某些癌症治疗方法及其副作用也会使血糖水平升高或降低。控制血糖是癌症护理的重要组成部分，我们随时为您提供帮助。

控制血糖的一大重要部分是了解饮食注意事项。这可能会让您感觉到有压力。您可能会听到各种不同的建议。每个人的最佳饮食均因人而异。您的理想饮食基于您的健康状况、治疗计划和个人喜好。每个人的情况都有所不同。

因此，美国糖尿病协会现已制定一般指南。此类指南可以帮助您控制血糖，保持健康体重，降低罹患心脏病的风险。同样重要的是，应尽量遵循均衡饮食的原则，为您提供身体所需的营养。

如需了解更多信息，请咨询临床营养师。他们会根据您的健康状况和健康目标提出建议。

关于碳水化合物

营养成分有 3 种主要类型：

- 碳水化合物，也称为碳水。
- 脂肪。
- 蛋白质。

这些主要营养成分有时被称为宏量营养素或宏量。虽然每种营养成分都有不同的作用，但它们共同为您提供能量。许多食物均含有这三种营养成分。

在食物提供能量之前，人体首先需要将其分解成一种称为葡萄糖的糖。虽然所有营养成分都能转化为葡萄糖，但碳水化合物的转化过程要容易得多。因此，人体往往更喜欢将碳水化合物用作主要能量来源。

碳水化合物如何影响血糖

在为人体提供能量的同时，碳水化合物也会影响血糖水平。如果碳水化合物摄入过多，则血糖问题的风险可能会更高。

并不是所有的碳水化合物都以同样的方式升高血糖。有些碳水化合物会快速升高血糖水平，而有些则会缓慢升高（见图 1）。这会让您难以控制血糖。防止血糖过高（高血糖）或过低（低血糖）非常重要。

图 1. 血糖水平如何升降



图 1. 血糖水平如何升降

您的医疗保健提供者或糖尿病教育工作者将为您设定血糖目标值。将血糖保持在目标值附近是治疗的重要部分。

对于正在服用糖尿病药物的患者

如果您正在服用糖尿病药物，在减少碳水化合物的摄入量之前，请先咨询您的医疗保健提供者或糖尿病教育工作者。如果过度降低碳水化合物的摄入量，您可能会面临低血糖（低血糖症）风险。如需了解更多信息，请阅读关于低血糖 (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar>)。

如何明智地选择碳水化合物

碳水化合物是能量和营养的良好来源，因此在饮食中摄入一定的碳水化合物非常重要。在治疗期间，可能会要求您记录或改变碳水化合物的摄入量。这是为了帮助您控制血糖水平。

本部分提供了如何通过饮食控制血糖的通用小贴士。如需了解更多信息，请咨询临床营养师或糖尿病教育工作者。

选择含适量碳水化合物的食物

下表列举了含碳水化合物的食物。其中包括碳水化合物含量较少，但仍能提供所需营养的食物。

在控制血糖时，您可能需要减少碳水化合物的摄入。血糖较高时应选择碳水化合物含量较少的食物。

含碳水化合物的食物

- 牛奶、酸奶、冰淇淋
- 整个新鲜水果、水果干、果汁
- 面包、谷类食品、大米、面食
- 豆类、扁豆
- 淀粉质蔬菜，如土豆、玉米、豌豆、南瓜
- 苏打水、加糖冰茶、水果混合饮料
- 蛋糕、糖果、巧克力、饼干、薄脆饼干、薯片、爆米花、椒盐脆饼干

不含碳水化合物的食物

- 肉类和家禽，如牛肉、猪肉、小牛肉、羊肉、鸡肉、火鸡肉
- 鱼类和海鲜
- 奶酪
- 蛋类
- 黄油和油
- 非淀粉质蔬菜，如番茄、辣椒、菠菜、羽衣甘蓝、西兰花、花椰菜

如何用纤维控制血糖

控制血糖的另一种方法是选择纤维较多、糖分较少的碳水化合物。纤维能减缓人体对糖分的吸收，从而帮助控制血糖水平。请选择每份纤维含量超过 3 克 (g) 的食物。

您可以阅读营养成分标签来查找包装食品中的纤维含量。营养成分标签包含有关食物或饮料中某些营养成分含量的信息。纤维量列在“膳食纤维”行中（参见图 2）。

图 2. 营养成分标签上的膳食纤维所在处



图 2. 营养成分标签上的膳食纤维所在处

可溶性纤维

可溶性纤维能减缓人体对碳水化合物的消耗速度，从而帮助控制血糖水平。该纤维会在水中分解形成凝胶，更容易被人体消化。可溶性纤维存在于燕麦、豌豆、豆类、苹果、柑橘类食物和大麦等食品中。

食用含有可溶性纤维的高纤维食物非常重要，例如：

- $\frac{3}{4}$ 杯至 1 杯的多谷物麦片。
- $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的豆类或扁豆。
- 3 杯空气爆米花。
- 1 个中等大小的土豆，普通土豆或红薯。

仅食用高纤维的碳水化合物可能会很难。请尽量经常用高纤维食物代替低纤维食物。

必要时限制餐食中的碳水化合物含量

如果您的血糖偏高，进餐时减少碳水化合物的摄入量有助于将血糖控制在目标范围内。切勿停止摄入所有碳水化合物，尤其是在使用胰岛素的情况下。这会导致您血糖过低。更多信息请咨询您的医疗保健提供者。

以下是一些减少餐食中碳水化合物含量的方法：

- 每餐仅摄入一种主要碳水化合物，而不是两种。例如，在全麦米饭或豆类之间做出取舍，而不是两种都吃。
- 在谷物中加入肉桂或生姜等香料，而不是水果。
- 饮用无糖水、调味水和气泡水而不是果汁。采用真正水果制作的果汁通常含有大量糖分。
- 在富含碳水化合物的餐食中添加蔬菜和蛋白质。例如，食用意大利面时搭配沙拉和鸡肉，而不是仅食用意大利面。
- 在早餐中替代或添加更多蛋白质，如鸡蛋，而不是摄入更多面包或水果。

如何计算碳水化合物以控制血糖

碳水化合物计数是指计划并跟踪每餐膳食中所含碳水化合物的特定克数。碳水化合物计数可帮助您通过所摄入的饮食来控制血糖水平。通常建议使用胰岛素的患者采用这种饮食计划。

在计算碳水化合物时，请使用营养成分表中“总碳水化合物”一行的数字（见图 2）。每餐的碳水化合物总量应为 45 至 50 克，或医疗团队建议的碳水化合物量。

碳水化合物计数的步骤

第 1 步：与您的医疗团队沟通，决定每餐应摄入的碳水化合物量。

第 2 步：学会选择能为饮食增加适量碳水化合物的食物和食物类型。请咨询临床营养师或糖尿病教育工作者，以了解更多信息。

第 3 步：计算所摄入食物的碳水化合物克数（每份）。使用食品包装上的营养成分标签来计算。

第 4 步：按照食品标签上的食用份量来计量食物（见图 3）。可以使用量杯或厨房秤。从一开始就量好食物很重要，以便您能够习惯食物的食用份量。当您习惯食物的份量后，即可对计量值进行估算。无需保证精确。 请向您的临床营养师咨询有关计量食物份量的更多信息。

碳水化合物计数示例

使用营养成分标签来练习计算一餐中的碳水化合物含量。 计算 1 份 Cheerios™ 麦片和 1 份牛奶的碳水化合物含量（见图 3 和图 4）。

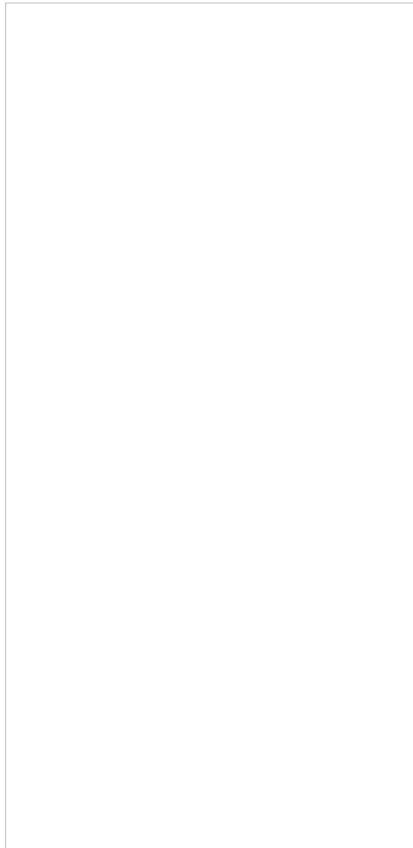


图 3. Cheerios 麦片的营养成分标签

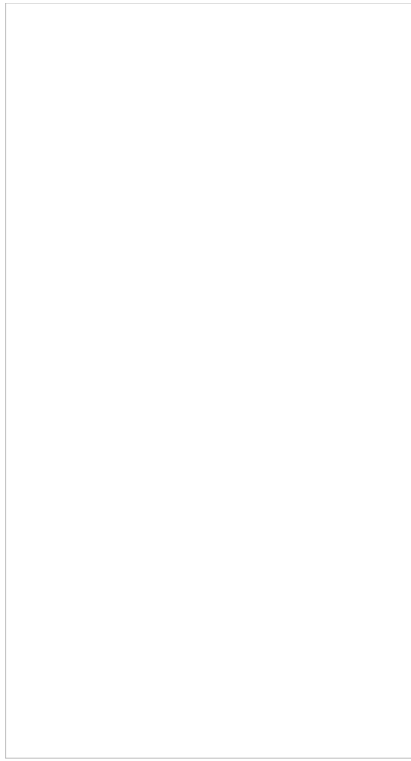


图 4. 1% 低脂牛奶的营养成分标签

Cheerios 麦片中的碳水化合物总量：**29 g**

1% 低脂牛奶的碳水化合物总量：**12 g**

$29\text{ g} + 12\text{ g} = \mathbf{41\text{ g}}$

您早餐中的 Cheerios 麦片和 1% 低脂牛奶共含有 41g 碳水化合物。计算的食用份量为 $1\frac{1}{2}$ 杯（32 克）Cheerios 麦片和 1 杯 1% 牛奶。当您自己食用一碗时，请记得计量 Cheerios 麦片和牛奶的用量。

营养成分标签上所列克数的区别

有时，一份食物的份量和碳水化合物的含量都可以用克来计量。但二者并不相同。

- “食用份量”旁边列出的克 (g) 用于告知食品的重量（以克为单位）。如果您使用食品秤，即可利用这一信息来计量食用份量（见图 5）。
- “总碳水化合物”旁边列出的克 (g) 用于告知一份食物中的碳水化合物含量（见图 5）。

图 5. 营养成分标签上列出的克数

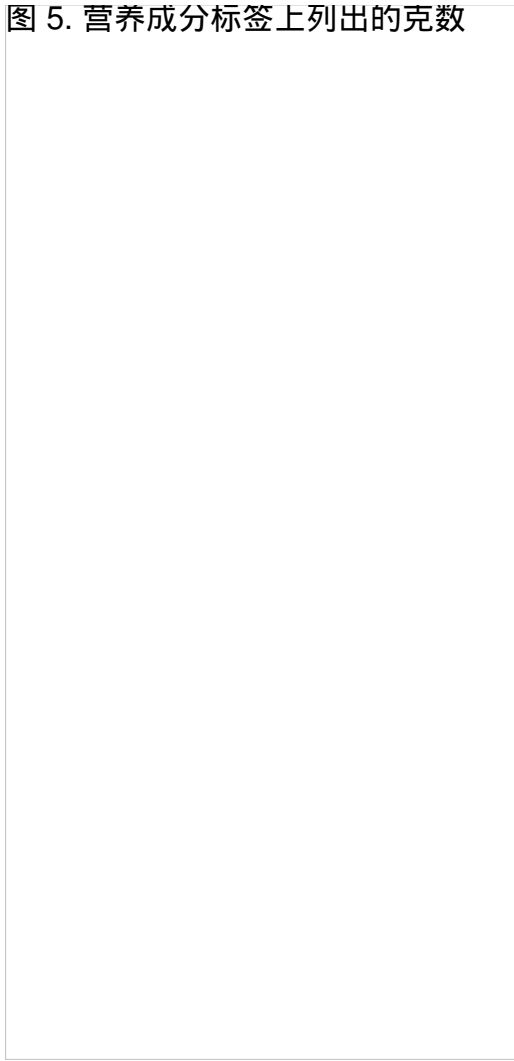


图 5. 营养成分标签上列出的克数

没有营养成分标签时应采取的措施

如果食品没有营养成分标签或外出就餐，您可以在线查询碳水化合物信息。此外，某些网站还可为您的智能手机或平板电脑提供移动应用程序 (App)，如 www.CalorieKing.com 和 www.MyFitnessPal.com 等。如需更多资源，请咨询临床营养师。

对于正在使用胰岛素的患者

如果您正在使用胰岛素，医疗保健提供者可以教您如何计量每餐的胰岛素剂量。更多信息请咨询您的医疗保健提供者或糖尿病教育工作者。

如何管理癌症治疗期间的营养

在癌症治疗期间，副作用会限制您的进食能力。此类副作用可能包括恶心（感觉想吐）、味觉改变或食欲不振（不想吃东西）。

无法进食会增加体重下降的风险。此外，还会增加营养不良的风险（当人体无法获得所需的全部营养时）。

请阅读**癌症治疗期间的健康饮食** (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>)，了解更多癌症治疗期间的一般营养指南。

如果您在治疗期间进食困难，请与您的医疗保健提供者和临床营养师讨论。您可能需要改变饮食习惯，以获得所需的营养成分。有时，相关人员可能希望您减少对碳水化合物计数的关注。

少食多餐可以让您更容易达到营养目标。您的临床营养师可以帮助您设定每餐的碳水化合物目标。请注重多摄入蛋白质和健康脂肪。这将有助于您在控制血糖的同时获得所需的营养成分。

- 坚果和坚果酱。
- 瓜果籽，如南瓜籽或亚麻籽。
- 牛油果。
- 无糖（原味）酸奶和奶酪。
- 瘦肉蛋白，如鱼肉、鸡肉、鸡蛋和豆腐。
- 橄榄油和菜籽油。

调整饮食习惯会有所帮助。但您可能仍需借助药物来更好地管理副作用。如果医生为您开具了药物，请务必遵照医疗团队的指示来服用。

管理治疗副作用和高血糖的小贴士

以下是一些饮食小贴士，可在控制血糖的同时管理治疗副作用。

如何应对治疗期间的恶心症状

恶心通常是由放疗、化疗和手术所引起。恶心也可由疼痛、用药、感染等引起。如需缓解恶心症状，可尝试以下措施：

- 摄入含淀粉的清淡食物，如干土司或饼干。
- 食用原味或香草酸奶。
- 食用冰屑。
- 饮用低糖碳酸（气泡）饮料。
- 避免食用气味强烈的食物。
- 饮用姜茶。

有关更多小贴士，请阅读**缓解恶心和呕吐** (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting>)，或咨询临床营养师/糖尿病教育工作者。

如何应对治疗期间的味觉变化

治疗可能会影响您的味觉。味觉的改变因人而异。最常见的变化是口中有苦味和金属味。有时，您可能尝不出食物的味道。这类变化可能会让您想要摄入更多碳水化合物。

在烹制碳水化合物份量更大的餐食之前，请尝试以下做法：

- 使用新鲜浓郁的草药和香料。
- 选择并制作色香味俱全的食物。
- 食用酸味食物。此类食物有助于刺激您的味觉。还可以在食物上挤点柠檬汁。
- 给太甜的食物加水或盐。
- 如果食物有金属味，请使用塑料或木制餐具代替金属餐具进食。

有关更多小贴士，请阅读[应对化疗期间的味觉变化 \(https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy\)](https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy)，或咨询临床营养师。

如何应对治疗期间的食欲不振

食欲不振意味着进食欲望下降。这是治疗过程中非常常见的副作用。食欲不振时，您可能会想摄入一些疗愈系食物，让自己感觉好一点。这就使得均衡饮食和控制血糖水平变得更加困难。

- 在饮食中增加蛋白质，如鸡肉、鱼肉、鸡蛋或豆腐。
- 摄入高蛋白、低碳水化合物的蛋白质奶昔或营养补充剂。有些是高热量的现成饮料，其中添加了维生素和矿物质。另一些是粉末制品，您可以将其混合到其他食物或饮料中。大多数也不含糖。也就是说，即使您对乳糖不耐受（难以消化奶制品），您也可以食用。请向临床营养师咨询相关建议。
- 与您的医疗保健提供者就您的症状进行讨论。他们可能会为您开具帮助改善食欲的药物处方。

在接受癌症治疗的过程中很难控制血糖。有时，您需要的不仅仅是正确的饮食和常规运动。如果您在控制血糖方面遇到困难，请与您的医疗团队进行讨论。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How To Improve Your Blood Sugar With Your Diet - Last updated on November 20, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

上次更新时间

星期一, 十一月 20, 2023

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

调查问题

Questions 是 有点 否

该信息是否易于理解？
☐ 是 ☐ 有点 ☐ 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。

提交