

糖尿病表现为糖在血液中的积聚，可能导致眼部、肾脏、心脏、脑部、血液循环等出现问题。合适的饮食和日常锻炼可降低血糖，防止并发症。

饮食

请根据您的糖尿病治疗方案，每天进食四至五次。

避免摄入糖、蜂蜜、含糖饮料及可乐、含果糖食物、果汁、糕点和糖果。请选择糖精、阿斯巴甜或甜菊糖作为甜味剂。

饮食应做到多样、均衡

- 每餐均应含有适量的土豆、米饭、面食、面包或荚果（豆类），其中，大米和面食最好为糙米或全麦产品。
 - 每天吃一道蔬菜、一份沙拉、两只水果（最好不去皮）。
 - 此外，还应增添两小份瘦肉（鸡肉、火鸡肉、兔肉等）或鱼肉。每周食用三次富含omega-3的油性鱼类。
 - 每天饮用两杯半脱脂或脱脂牛奶。其中的一杯牛奶可以由两盒脱脂酸奶或100克鲜奶酪代替。
 - 限制肉类脂肪和香肠的食用，摄入少量的健康脂肪：橄榄油，未烤制干果、油性鱼类或鳄梨。
- 每天至少喝一升半的水。

身体锻炼

每天坚持锻炼身体有助于降低血糖、胆固醇、血压，

减轻体重，改善血液循环，加强心脏机能。

步行对所有人而言都是一种很好的锻炼方式。请咨询您的医疗中心，了解适合您的其他锻炼方式，以及锻炼应有的频率和强度。

其他建议

吸烟会增加心脏病和其他并发症出现的风险。如果您吸烟，则戒烟刻不容缓。我们也不建议您抽电子烟。



如果您**超重**，或许减重二至五公斤就足以降低您的血糖和血压。

如果您**高血压**或**高胆固醇**，请谨遵医嘱进行治疗。

注意护理足部。

如果您使用降糖药或胰岛素，请务必随身携带糖包，已备在因**低血糖**造成出汗、颤抖或头晕时服用。

如有任何问题或疑问，请咨询您的医生或医疗中心。

