

高碳水化合物和脂肪吃多了,影响身体健康 赶快来对照看看,你吃对了吗?

29岁患上糖尿病 昏迷住进ICU

李女士29岁,在南京一家超市工作,平时工作忙,生活不规律。近日,李女士感到口渴、身体乏力,有时还会恶心。李女士以为感冒了,也没当回事。

之后,李女士头晕、口渴的症状加重,继而意识逐渐模糊。李女士自己一个人住,家人几天都未联系到她,便急忙从老家赶到其住处,才发现李女士已经昏迷不醒,床旁还有淡黄色呕吐物,这才立即将李女士送至泰康仙林鼓楼医院急诊科就诊。

医院检查发现李女士血糖已升至45mmol/L,是正常人的10倍左右。并且动脉血气pH值为6.856,尿糖、尿酮体均大于检测数值的最高限,呼吸伴有烂苹果味,这些都是糖尿病酮症酸中毒的表现,如果不及时治疗,会危及生命。

急诊医师为李女士进行降糖、补液后立即将其送往重症监护室(ICU)进行抢救。酮症酸中毒导致李女士的呼吸循环紊乱,进入ICU后,医护人员一边为她进行气管插管,呼吸机辅助治疗,一边进行降糖治疗。

经过ICU医疗团队的抢救,李女士的血糖降到了14mmol/L,血液酸碱度也趋于稳定,第二天傍晚李女士终于清醒过来。

转入普通病房后,内分泌科为李女士进行了糖尿病的分型鉴别,确定李女士为2型糖尿病。

糖尿病年轻化的趋势 愈发明显

可能很多人觉得自己离糖尿病很远,但在现代社会,生活水平逐渐提高,我们对油炸、高热量的食品情有独钟。个个都是熬夜党,习惯于“能坐着就不站着,能躺着绝不坐着”的生活方式,也导致糖尿病年轻化的趋势愈发明显。泰康仙林鼓楼医院内分泌科主任王坚解释,李女士这么年轻就患上糖尿病,与她的肥胖有很大关系,她身高150厘米,体重却将近180斤,BMI(身体质量指数)达到了33kg/m²,属于肥胖级别(BMI≥28kg/m²属肥胖),再加上运动不足,作息与饮食不规律,日积月累导致代谢出了问题,得了糖尿病。

酮症酸中毒是糖尿病患者严重的急性并发症。糖尿病患者病情加重时,血糖会明显升高,胰岛素分泌不足,从而引起糖、脂肪、蛋白质三大物质代谢紊乱,导致酮体生成过多,造成糖尿病酮症酸中毒。李女士口干、思睡、乏力的症状持续了将近1个月,没有及时就医,这才随着血糖持续升高引起酮症酸中毒。

王坚表示,糖尿病需要终身治疗,一旦控制不良,就会患上各种并发症,比如肾衰、失明、心脑血管疾病等。他提醒,具有糖尿病家族史、超重或肥胖者、运动量少、暴饮暴食、患有妊娠糖尿病、胆固醇过高的人群是糖尿病的高风险患者,这部分人群需要格外留意自己的身体变化,定期筛查,以便及时发现、及早控制糖尿病。

民以食为天。近年来随着生活水平的提高,食物的丰富、营养的过剩,加上运动的减少等因素,使得肥胖、高脂血症、高血糖等慢病患病率快速上升。最新数据显示,10个成人里就有一个糖尿病。究竟如何正确饮食呢?现代快报记者采访了相关专家。

通讯员 陈艳萍 唐晓 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟 刘峻



小贴士

学会识别这些“脂肪”,少吃身体才健康

速溶咖啡、奶茶、奶精:原料中有以氢化植物油为原料的植脂末;
大多数牌子的巧克力:原料中有氢化植物油;
部分糖果:原料中有氢化植物油;
起酥点心:原料中有起酥油;
方便面:原料中有精炼棕榈油;
部分鱼罐头:原料中有精炼植物油;
部分饼干和蛋糕等:原料中有人造黄油;
快餐店食品:使用了氢化植物油烹饪;
冰激凌:原料中有氢化植物油。

高碳水化合物饮食 是慢病祸首

超重或肥胖者,缺乏运动引发的糖尿病等慢性疾病越来越多。那为何超重或肥胖的人越来越多?南京医科大学第二附属医院营养科副主任孙治平在接受现代快报记者时表示,这与不少人的饮食上存在一定的误区有密切关系。很多人觉得吃肉会变胖,不敢吃肉,也不敢吃含有脂肪和蛋白质的食物,“其实真正的肥胖与高碳水化合物饮食有着直接的关系。”

她介绍,成年人摄入的碳水化合物占日常卡路里数的45%~50%。但饮食中如果摄入过多的精制糖和精制谷物中的碳水化合物,就会导致身体出现慢性炎症,造成肥胖、高脂血症、脂肪肝、高血糖、高尿酸。这是为什么呢?孙治平解释,我们吃的高碳水化合物的食物,属于升糖指数特别高的,它们进入肠道以后,使得我们体内的血糖很快被吸收,导致体内的血糖迅速升高,从而使胰岛素过量分泌,促进脂肪合成以及脂肪在腹部的沉积,从而导致肥胖。

她提醒说,越是加工精致的食物,比如精致的面包、甜点越是要少吃。另外,升糖指数高的食物也与烹饪方式有关,比如稀饭就比米饭的升糖指数高。

对于糖尿病患者来说,主食和水果都不能吃吗?孙治平表示,也不能一刀切,谈糖色变,有些水果的含糖量并不高,而是含有一定的果胶的,这是一种可溶性纤维素,到肠道内反而不会让血糖快速升高。

老年人 更要注重蛋白质的摄入

“大家一定要正确对待蛋白质和脂肪的摄入,有不少人存在一些认识上的误区。”孙治平强调,她在门诊中经常会碰到一些病人,特别是糖尿病人,还有一些老年人,他们觉得自己血糖高、血脂高,那就尽量少吃荤菜,结果使得他们体内的蛋白质摄入不够,有的严重甚至导致了营养不良。这对老年人的免疫功能和整体的身体状况都是有影响的,而且也不利于糖尿病病人血糖的控制。

蛋白质不可或缺,它是肌肉、皮肤、头发和骨骼的重要组成部分,对于肌肉发育和功能、骨骼健康、结缔组织强度、组织修复和生长、血液氧合以及基础细胞活性至关重要,所有蛋白质均由氨基酸组成,包括RNA、DNA、神经递质、激素和大部分肌肉等。另外,身体不存储也不会产生使身体正常运作的必需的氨基酸,每天必须从食物中摄入含有必需氨基酸的蛋白质。

“吃含有脂肪的食物要选对才行,可以选些坚果,少吃油炸的、甜的、含有大量奶油的食品,这些脂肪摄入过多,会导致血糖、血脂的升高。”孙治平提醒大家,要学会识别一些脂肪含量高的食物,有的反式脂肪酸,可能会提高心血管疾病、肥胖、冠心病、糖尿病等发病率。

不当的高温烹饪、煎炸等,由于油温过高冒烟导致产生含量较高的反式脂肪酸,还有植物油氢化加工也会产生反式脂肪酸,其中有人造黄油、人造奶油、氢化植物油、植物起酥油、人造酥油等。