

# 名字不含“糖”，但升糖非常快 这几类食物能不吃就不吃

杏林匠心70载  
——名家系列访谈⑤——

糖尿病是危害人类健康的一大“杀手”，血糖持续升高，会导致各种糖尿病并发症，显著增加患者致残、致死率。糖尿病患者往往饱受并发症之苦，每个患者都想按下糖尿病发展的暂停键，可控糖之路如履薄冰。11月14日是“联合国糖尿病日”，针对这个大家比较熟悉的疾病，江苏省中医院内分泌科副主任医师阮园，来和大家聊聊很多人关心的“控糖”问题。

现代快报/现代+记者 张宇(受访者供图)

## 双脚是血糖“监测仪”？ 医生：做好这件事是关键

糖尿病常被称作“不死的癌症”，因为除了难以治愈外，如果不注意调理，长期处在高血糖状态，会引发各种问题，特别是眼睛、肾脏、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。阮园表示，一旦患上糖尿病，身体暴露在慢性的高血糖状态之下，相当于我们的身体泡在糖水中，从而有过多的糖分子在体内聚集，形成斑块对血管内壁造成损害。如果长时间出现这种情况，会影响血液循环，如足部会出现供血不足等情况。

有人说“双脚是血糖的‘监测仪’”。阮园解释，“当双脚出现下肢皮肤瘙痒、色素沉着、麻木、疼痛、溃疡、关节变形等6种表现时，可能是血糖没有得到有效控制，有发生糖尿病周围神经病变、糖尿病足的可能，而糖尿病足溃疡和截肢更是导致患者生活质量显著降低，甚至过早死亡的主要原因之一。因此不能把它作为监测仪，而是应该做好自我血糖的监测与管理，及时调整治疗方案，使血糖达标及血糖平稳，从而减少糖尿病并发症的发生发展。”

血糖监测是糖尿病管理的重要内容。阮园介绍，临床常用的血糖监测方

法包括毛细血管血糖监测、糖化血红蛋白和持续动态葡萄糖监测等。其中毛细血管血糖监测仍是糖尿病患者日常管理最基础和最有效的手段。“血糖监测可以选择一天中的不同时间点，包括三餐前、三餐后2小时、睡前及夜间。”阮园强调，人体的血糖水平是随着时间的变化而变化的，不是一成不变的，所以“某一个时间点的血糖才是对的”这种说法是错误的。空腹血糖和餐后2小时血糖，都是诊断糖尿病的重要依据。空腹血糖可以反映基础胰岛素的分泌情况，餐后血糖可以反映进食之后胰岛素的分泌情况。

“对糖尿病患者而言，还有一个重要指标叫糖化血红蛋白。无论是空腹血糖还是餐后2小时血糖，都是‘瞬间血糖’，数值不稳定，不能反映整体的血糖水平。而糖化血红蛋白可以稳定可靠地反映近3个月的平均血糖水平，而且受抽血时间、是否空腹、是否使用胰岛素等因素干扰不大。它作为评估糖尿病患者长期血糖控制的标准，是临床上判断药物疗效，从而调整降糖方案的优良指标。”阮园提醒。

## 隐形“糖大户”！ 这几类食物尽量少吃

对于糖尿病患者来说，控制血糖是一件极其重要的事情，日常饮食必须远离高糖食物，以免血糖升高给身体带来危害。然而，有的患者表示：“我吃东西明明很谨慎，也没碰那些高糖食物，怎么血糖还是升高了？”事实上，这些患者是掉入了“隐形糖”的陷阱中，有的食物看着像低糖食物，吃起来也不怎么甜，但却是隐形的“糖大户”。阮园介绍，隐形“糖大户”食物指的是那些虽然不直接添加糖，但食用后会致血糖迅速升高的食物。对于需要控制血糖的人群，了解并避免这些食物至关重要。

“我们南方人钟爱的糯性主食，如糯米、汤圆、粽子等，这些食物含有支链淀粉，升糖速度快，要尽量避免；另外，粥羹泥糊类食物，像米糊、芋泥、米粥等，这些食物碳水化合物含量高、消化吸收快，也会导致血糖迅速升高；还有很多年轻人喜欢的酥性食物，比如蛋挞、千层酥、牛角包等，这些食物含有大量动物油脂和精制糖，热量高，非常容易升高血糖。”阮园表示，生活中很多“糖友”饮食很谨慎，但有些时候也容易陷入一些误区。

“有些人会问：少吃糖能不能预防糖尿病的发生？其实并不能。”阮园指出，糖尿病的发生与遗传、环境、自身免疫、生活方式等多种因素相关。而遗传因素在糖尿病的发生中起着重要作用，意味着即使不吃糖，如果家族中有糖尿病史，个体患病的风险仍然比较高。此外，环境因素如生活方式、肥胖等也是导致糖尿病的重要风险因素。因此，尽管减少糖分摄入对健康有益，但并不能完全预防糖尿病。维持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动和避免不良习惯，才是预防糖尿病的关键。

除此之外，还有不少糖尿病患者认为无糖食品可以随便吃。阮园告诉现代快报记者，无糖食品虽然不含蔗糖，但可能含有其他碳水化合物，如淀粉、糊精等，这些成分在体内会分解成葡萄糖，从而影响血糖水平。一些无糖食品可能含有很高的脂肪和卡路里，过量食用同样会导致体重增加和血糖控制困难。“糖尿病患者应该保持均衡的饮食习惯，包括适量的蛋白质、健康脂肪、适宜的碳水化合物和纤维。饮食还应多样化，以确保摄入各种必需的营养素。”

## “知食”就是力量！ 吃饭换个顺序，差距很大

血糖升高成为“糖友”后，科学控糖非常重要，而科学控糖中，饮食调整是重中之重。阮园建议，糖尿病患者的饮食应注重均衡，包含足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪和维生素。推荐的饮食结构是：碳水化合物占总能量的50%~60%，选择低升糖指数(GI)的食物，如全谷物、豆类、蔬菜等，避免高糖、高精制面粉的食物；蛋白质占总能量的15%~20%，选择瘦肉、鱼、豆制品和低脂乳制品，适量摄入；脂肪占总能量的20%~30%，应选择健康脂肪，如坚果、橄榄油和鱼油，限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。“其实餐食顺序也有讲究，建议糖尿病患者按照先吃蔬菜，再吃肉或蛋类，最后吃主食的顺序进餐，这样与先吃主食相比，餐后血糖会更平稳。”阮园解释道，主食中碳水化合物的含量高，升糖指数高，血糖反应大，而蔬菜和肉的膳食纤维和蛋白质含量较高，升糖指数低，血糖反应较低。先吃蔬菜，再吃主食，不仅能增加饱腹感，控制主食的摄入，而且蔬菜的升糖指数

## 得了糖尿病，可以逆转？ 专家：ABCD四个维度评估

很多人对于糖尿病的认知，就是“一旦拥有，终身相伴”，但近年来多项研究表明，部分糖尿病是可以被“逆转”的，是这样吗？

阮园告诉记者，2型糖尿病是一种终身代谢性疾病，目前没有治愈的证据，但经研究证实，针对超重和肥胖的患者采取强化生活方式干预、药物治疗以及代谢手术治疗可以实现逆转(缓解)。

哪些糖友可以实现糖尿病逆转呢？“我们可以通过ABCD四个维度综合评估2型糖尿病患者的缓解机会。”阮园介绍，A(Antibody, 抗体):糖尿病自身抗体阴性，表示患者不存在破坏自身胰岛β细胞的自身免疫反应；B: BMI≥25kg/m<sup>2</sup>(或腰围男性>90cm、女性>85cm)；C: C1(C肽)空腹C肽≥1.1μg/L、餐后2小时C肽≥2.5μg/L时，表

## 这几类食物尽量少吃

我们南方人钟爱的糯性主食，如糯米、汤圆、粽子等，这些食物含有支链淀粉，升糖速度快，要尽量避免；另外，粥羹泥糊类食物，像米糊、芋泥、米粥等，这些食物碳水化合物含量高、消化吸收快，也会导致血糖迅速升高；还有很多年轻人喜欢的酥性食物，比如蛋挞、千层酥、牛角包等，这些食物含有大量动物油脂和精制糖，热量高，非常容易升高血糖。

江苏省中医院内分泌科副主任医师阮园

低，减慢了胃的排空，延缓了对碳水化合物的吸收，血糖就相对比较平稳。

很多人得了糖尿病，很多东西不敢吃。阮园表示，饮食要格外注意升糖指数高的食物，“第一类是高糖糕点食物。比如甜甜圈、奶油蛋糕等。这些美味的糕点中含有大量的添加糖和油脂，吃下去后血糖会像坐火箭一样快速上升。第二类是油炸食品。美味的炸薯条、炸鸡块、油条等油炸食物虽然好吃，但热量高的同时还会影响身体的代谢。第三类是含糖饮料。可乐、果汁饮料等含糖量极高。第四类是精细谷物。白米饭、白面包等精细谷物消化吸收快，会导致血糖迅速升高。可以适当增加全谷物、粗粮的摄入，如燕麦、糙米等，有助于稳定血糖。”

那么，得了糖尿病，水果还能吃吗？阮园表示，像香蕉、葡萄、哈密瓜、火龙果等水果虽然美味，但糖分含量较高。“糖友们”在选择水果时，可以优先考虑草莓、蓝莓、苹果、梨、柚子、柑橘类等低糖水果。

示尚有一定的胰岛β细胞功能，能有逆转的基础；C2(Complication), 并发症评估如有心血管疾病和严重视网膜病变，要进行心肺功能评估，避免高强度运动，以免发生意外事件，如有慢性肾病，不宜选用生酮饮食和高蛋白饮食作为缓解方案；D(Duration, 病程)临床证据显示，病程≤5年的2型糖尿病患者干预后发生缓解的机会较高。

“其实这是一个系统工程，需要医生、营养师和其他医疗团队成员与患者共同努力，通过针对性地控制饮食和运动，实现体质达标，辅以个体化的合理降糖方案，必要时采取代谢手术减重，才能实现缓解目标。即使缓解成功，为了继续维持缓解状态，患者需要继续与医务人员合作进行严格的饮食管理、运动管理、体质管理等。”阮园说。