

《成人糖尿病食养指南（2023年版）》问答

一、《成人糖尿病食养指南（2023年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人糖尿病食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群糖尿病的发生发展，改善糖尿病患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善糖尿病。二是针对不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国糖尿病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国际国内已经发表的相关糖尿病防治指南、糖尿病医学营养治疗指南以及糖尿病膳食指南、糖尿病运动指南等，以及国际上最近发表的糖尿病营养相关研究文献，结合多年临床营养实际工作经验编制而成。包括《中国居民膳食指南（2022）》《中国2型糖尿病膳食指南》《中国糖

尿病医学营养治疗指南(2022)》《糖尿病中医防治指南》《国家糖尿病基层中医防治管理指南》《中国2型糖尿病防治指南(2020)》《成人糖尿病患者或糖尿病前期的营养治疗:共识报告》《成人2型糖尿病患者低碳水化合物膳食:营养科学咨询委员会报告》《糖尿病医疗护理标准2022》等。在上述研究成果的基础上,根据循证医学证据和专家共识,提出包括生活方式在内的成人糖尿病食养方案建议。

五、指南的主要内容是什么?

《指南》根据糖尿病的疾病特点和分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细描述了成人糖尿病患者的食物选择和食养方举例,不同证型推荐食药物质,以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区、每个季节至少列举了3天的食谱(含食药物质)。

六、《指南》发布后如何使用?

《指南》主要面向成人2型糖尿病患者以及基层卫生工作者(包括营养指导人员),为糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人2型糖尿病患者参考《指南》推荐内容,结合自身情况,观测血糖变化,合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及患者实际情况,参考《指南》指导辅助预防和改善2型糖尿病。1型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他类型的糖尿病患者,可参考《指南》中的基本原则和实用工具,在医师或营养指导人员等专业人员的指导下,进行个体化的膳食营养治疗方案设计。《指南》为成人糖尿病患者的食养指导,

不可替代药物治疗。

七、成人糖尿病患者膳食上需要注意什么？

成人糖尿病患者膳食应全面均衡多样化、限制油盐糖的摄入。要注意主食定量，主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数（GI）食物应占 1/3 以上，以降低混合膳食的血糖指数，合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例。合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量的摄入，增加活动促进能量的消耗。合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者，应增加膳食能量及蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重。糖尿病患者应养成先吃菜，最后吃主食的习惯。根据患者具体血糖波动的特点决定是否加餐及加餐时间，可选择营养丰富并且低 GI 的食物，例如非淀粉类坚果、无糖牛奶和奶制品以及低 GI 的水果蔬菜。建议以培养清淡口味为目标，每日烹调油使用量宜控制在 25g 以内、食盐用量每日不宜超过 5g，不推荐任何形式的饮酒。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

八、成人糖尿病患者中医食养的指导原则是什么？

在中医理论指导下，坚持辨证的原则，因人、因时、因地制宜。中医认为食物具有“四气”、“五味”、“归经”和“升降沉浮”等属性。“四气”是指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质，认为寒凉食物可以清热，但易伤阳；温热食物可以去寒，但易伤阴，强调寒热温凉阴阳平衡。“五味”包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味，酸味入肝，苦味入心，甘

味入脾，辛味入肺，咸味入肾，在食养之时，要五味调和。中医食养常使用食药物质，成人糖尿病患者可在日常饮食中结合传统中医食养食谱。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、如何安排成人糖尿病患者食养的一日三餐？

成人糖尿病患者可参考《指南》中的基本原则和实用工具，在医师或营养指导人员的指导下，进行个性化的膳食营养治疗方案设计，适时调整膳食、运动、行为及用药量，以达到控制血糖、预防并发症发生的目标。膳食搭配可结合附录中的食谱和科学食养原则，合理选择应用有利于血糖控制的食物和食药物质。可采用食物互换表灵活选择多种食物，提高膳食质量。

成人糖尿病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和血糖监测作为基本技能。学习计算和评估体重是否在正常范围，了解食物中碳水化合物含量、血糖生成指数，学习食物交换份的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。