

【科普】端午节就要到了，糖友知道怎么吃吗？

台州市立医院 2023-06-21 14:12 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



端午节，糖友们似乎很难抵挡得了美味的粽子香、还有冒油的咸鸭蛋。但每年端午节前后，前来内分泌科就诊的糖友中血糖失控的比例比平时要明显增高。

到底能不能吃粽子？怎么吃粽子对血糖影响小呢？其实，掌握一些小技巧，糖尿病人也是可以健康吃粽的！



#1

选择种类



粽子一般都是糯米制成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，具有高糖、高油、高盐的特点，而且有些粽子中有含糖量很高的食物，如红枣、白糖、蜜枣、豆沙等。糯米的升糖指数非常高，食用后血糖的上升速度会比较快。对本身胰岛素分泌就不足或者相对缺乏的糖友，血糖升高时就没法将其迅速降至正常水平。

如果糖友想要健康吃粽，尽量不要选择这类比较甜的粽子，同样也不推荐添加了五花肉、咸肉、咸蛋黄的粽子，**可选择杂粮杂豆粽**，如红豆、绿豆、黑米、八宝等。

店面买的无糖粽，要看成分表，有些“无糖食品”其实是“未加蔗糖的食品”，这种“无糖食品”中原有的糖类成分依然存在，如糯米中含有大量的淀粉，淀粉水解后最终会变成葡萄糖，因此**不建议糖友食用此类“无糖粽”**。



如果有时间、有条件，建议自己包粽子。粽子食材可以根据自身情况来选择。适当地给粽子当中添加一些粗粮如荞麦、糙米、燕麦米、豆类等，这样包出来的粽子升糖指数就会降低很多。同时，将粽子个头包得小一点。

#2

控制总量



糖友若是想吃粽子，可以在吃正餐时用粽子来代替主食，不建议当成点心或者零食来吃。

一般在血糖控制良好的情况下，100g的粽子，可吃一个或者大半个，或者选择迷你粽。吃完粽子后当天的主食量需要减少。如果吃完粽子后照常吃饭而不减少主食量，血糖波动相对会比较大。

吃粽子比较适合在早餐或者午餐，因晚上胃肠道蠕动减慢、消化液分泌减少，不建议晚餐或晚上吃，睡前两小时不建议吃粽子。

吃粽子时尽量细嚼慢咽，可以延缓血糖的升高，吃的太快，餐后血糖升高会更快。

#3

多点配菜



吃粽子时，可以多吃一些配菜，因为粽子只是简单的碳水化合物，消化吸收转化为葡萄糖的速度比较快，易导致血糖升高，可以**先吃新鲜的蔬菜，再喝奶类，最后吃粽子**，按照这样的顺序饮食，糯米进入小肠时间慢，消化相对比较缓慢，从而延缓血糖的上升。

粽子是全淀粉类食物，**可以配绿茶或普洱茶来解腻消食**，也利于血糖的控制。**不建议搭配含水分很多的寒性瓜果类食用**，如西瓜等，以免造成腹泻或腹痛。



总而言之，糖友的饮食原则是什么都能吃，什么都不能多吃。

粽子属于高热量食物，只有血糖控制良好的情况下可以适当吃一些，而本来餐后血糖控制不好还去食用粽子，血糖会进一步升高。

所以糖友能不能吃粽子，应该由自身的血糖说了算。**吃完粽子后，要记得监测餐后血糖**，确保不会因为吃粽子导致血糖发生大的波动。



内容转自 | 台州市立医院DDMC中心
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 何斐 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越