

经常吃糖,会得糖尿病吗? 正确吃糖最好掌握这些诀窍

现实生活中,内分泌科经常会接诊到喜欢吃甜食而患上糖尿病的案例。重庆大学附属肿瘤医院内分泌科主任医师吴绮楠副主任医师分享了一起最近的案例:一个30岁左右的小伙子,因为长期在厨房工作,其劳动强度大加之厨房环境较热,慢慢就养成了喜欢喝甜饮料的习惯。长此以往,他慢慢出现烦渴、多饮、多食、多尿、体重下降等典型的糖尿病症状,结果某天一查血糖发现,小伙子的血糖值高达28mmol/L,然而我们正常人的空腹血糖在3.9-6.1 mmol/L之间,餐后2小时血糖应小于7.8 mmol/L,因此,他这个血糖非常高,最终明确诊断为2型糖尿病并用了胰岛素。

那么问题来了,爱吃糖真的会得糖尿病吗?

经常吃糖增加患糖尿病风险?

众所周知,糖尿病是以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病,糖尿病的发病原因很多,比如遗传因素、环境因素都在糖尿病的发生中起着重要作用。因此,单独某一个因素在糖尿病的发病中所起的作用是非常小的。如果没有遗传、环境等多种因素的参与,只是服用过多的糖,是不会导致糖尿病的。

虽然吃糖跟糖尿病没有直接的关系,但是,有研究发现,经常喝甜饮料、吃糖、饮食里含糖过多均可导致肥胖,进一步加重胰岛素抵抗,从而增加患糖尿病的风险,也就是说更容易得糖尿病。而且,肥胖的患者常常合并多种代谢问题,如血脂异常、尿酸异常、血糖异常、血压异常等,这些因素都会增加心血管不良事件的风险。因此,尽管单纯吃糖过多不会直接导致糖尿病,但是我们仍然需要注意将糖的摄入量控制在合理的范围内。

既然吃糖过多会增加患糖尿病的风险,那么,选择“无糖”食物是不是就高枕无忧了呢?

“无糖”食物真的就无糖吗?

现在市面上充斥着各种无糖食品,如无糖可乐、无糖饼干、无糖苏打水、无糖口香糖

……但是,你有没有发现,这些饮料或者食品的外包装上,虽然都标注有“无糖”,但实际上吃起来,却还是有甜味的。对这一类食品,糖尿病患者能吃吗?

所谓的“无糖”其实是一个概念上的误区,根据中国国家标准《预包装食品标签通则》中规定,无糖食品的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。国际通用的概念是,无糖食品不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是,它必须含有相应于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的能替代蔗糖的甜味剂品种。

糖尿病患者选择“无糖食品”要谨慎

事实上,市面上的“无糖食品”正式的名称是“无添加糖食品”,指的是生产加工中没有人工添加各种糖类甜味剂,如白糖、红糖、蜂蜜、麦芽糖等,但并不代表食品没有含糖。另外,国外有研究显示,长期吃这类“无糖”食品,同样会长胖,且会增加心血管疾病的死亡率。

因此,“无糖”食品可以偶尔吃,对于糖尿病患者,在合理的情况下,吃一些普通的食品即可,并非一定要强调“无糖”。有时,有糖与“无糖”,在食品的营养成分表上来看,热量其实差不多。

糖尿病患者选择水果有诀窍

很多糖尿病患者会因为不敢吃含糖的食物,而对各种水果望而却步。但是,盛夏来临,市面上各种水果上市,火龙果、哈密瓜、西瓜、葡萄……这些当季水果,成为不少人民晚上的消暑必备。

家住南岸区弹子石的李先生是一名糖尿病患者,最近,他家里购买了一大箱葡萄,看到香甜的葡萄,他多想多吃又不能,只好忍,因为他担心葡萄糖太多,吃了血糖会升高。那么糖尿病患者应该如何选择水果呢?其实,糖尿病患者吃水果是有讲究的。对于糖尿病患者而言,选择水果,也是一种吃的“艺术”。

在选择水果时,尽量选择升糖指数低的品种,如:黄瓜、番茄、西柚等。尽量避免选择升糖指数高的水果,如:西瓜、香瓜、哈密瓜、葡萄(包括葡萄干)、菠萝、龙眼、香蕉等。因为,升糖指数高的食物,进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高,也就是血糖升得高。而升糖指数低的食物,在胃肠中停留时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,葡萄糖进入血液后的峰值低、下降速度也慢,血糖比较低。而且,对于糖尿病患者而言,最好在两餐之间吃水果,最好在血糖稳定的情况下吃,且每次吃水果的量要适当控制,不能放任大吃。

总之,想要健康的身体就要注意,吃有讲究,不能随意放任。

01 血糖得到了控制

第一种情况通常是让人高兴的事,那就是患者的血糖确实得到了良好的控制。

我有个疑问,为什么糖尿病患者会出现反复的饥饿呢?

我们人体中的胰岛素就像是葡萄糖的搬运工,将葡萄糖从血液中搬运至细胞里,并参与三羧酸循环,产生能量供应人体正常所需。而在糖尿病的状态下,胰岛素缺乏导致血液中血糖浓度升高,而细胞内又缺乏葡萄糖供能,因此人体自我保护的机制会使得需要大量分解自身的蛋白质和脂肪来产生能量,从而保障足够的能量供应。由于自身大量蛋白质及脂肪的分解,只有通过食欲的增加、食物的摄入才能从人体外补充足够的能量,因此会出现反复的饥饿。

明白了,那为什么有的人吃了好多东西还是觉得饿呢?

这是一个恶性循环,因为在胰岛素缺乏的情况下,食物的摄入只是增加了血糖的浓度,而没有增加可以参与供应能量的葡萄糖,蛋白质及脂肪的分解仍然持续存在,饥饿感无法得到缓解,因此往往除了饥饿,还有体重的明显下降和消瘦。

所以当糖友的血糖得到良好控制的时候,

往往是能量代谢已经正常的时候,这个时候葡萄糖能在细胞内充分代谢不再需要消耗自身的蛋白质、脂肪,因此人体就不会感到那么饿了。

02 由药物引起的饱腹感

第二种情况是由于一些药物产生的,最典型的就是我们的GLP-1受体激动剂,这一类的药物它能够通过葡萄糖依赖性促进胰岛素分泌,降低胰高糖素的水平,中枢性抑制食欲,减少胃肠道的蠕动,增加饱腹感,并减轻体重。

可以说它可以让我们的糖友不饿既是好事,也是副作用。

●对于肥胖的患者

减少饥饿感、减少食物的摄入,不仅可以降糖还可以减肥,减少患者的心血管危险因素,减少并发症的发生。

●对于体型消瘦的患者

增加饱腹感、减少胃肠蠕动可能引起便秘,加重进一步的营养不良,甚至引起情绪障碍。

当然临床上并不止这一种药物会引起胃肠道的反应,并且也不只是降糖药物可能引起饱腹感的增加、胃肠道蠕动的下降和便秘,所以糖友在使用药物的时候需关注药物的副作用,如果有不明确的地方需及时咨询医生。

03 糖尿病患者控制饮食

第四种情况就是糖友自身导致的了,有部分糖友由于担心血糖的控制,过度地控制饮食,吃得少而且不规律。

正常情况下,我们在开始吃食物的第一口,就已刺激胃分泌胃酸,准备分解进入胃内的食物,但是在节食过程,由于人为限制食物量的摄入,使进入胃的食物就那么一点点,而胃却分泌了大于食物好几倍的胃酸,多余的胃酸使整个胃腔体很长一段时间都处于高酸性条件下,对胃粘膜的伤害可想而知了!所以综上所述,糖友不觉饿,好还是不好,要分析具体的情况,看看自己是什么原因引起的,才能正确判断之后正确应对。

男性患新冠肺炎死亡风险是女性两倍! 单身死亡率高于已婚

新冠肺炎男性患者死亡率比女性高,单身死亡风险高,受教育程度与死亡率有关……那么,风险究竟提升了多少?近期,瑞典专家在《自然通讯》杂志发布研究给出各项因素与死亡率具体关联数据。

瑞典斯德哥尔摩大学社会学系人口统计部门的人口学副教授Sven Drefahl介绍,本项研究基于瑞典国家卫生和福利委员会提供的数据,为截至2020年5月7日20岁及以上成年人在瑞典因新冠肺炎死亡资料。结果显示,男性、收入较低、教育水平较低、单身以及出生在中低收入国家的人死亡风

险较高,而且这些因素相互独立。具体数据如下:

男性死于新冠肺炎的风险是女性的2倍以上;

单身(包括未婚、离婚、丧偶)死亡风险是已婚男女的1.5—2倍;

生活在斯德哥尔摩地区的人死亡风险是其他地区的4.5倍;

在中东、北非等中低收入国家的女性死亡风险是瑞典本地出生女性的2倍,男性为3倍。儿童死亡风险为1.5倍以上。

高中及以下教育水平的男性死亡风险

比接受高等教育的高约25%;低教育水平的女性死亡风险高40%—50%。

Drefahl分析,从地域来看,中低收入国家出生人群死亡风险较高,可能与收入与受教育水平有关,但消除了收入因素以后,出生地影响仍然很高。生活在首都斯德哥尔摩地区死亡率比其他人高,证明疾病在首都地区大范围流行。

男性、收入较低、教育水平较低的人死亡率更高,这也符合多数疾病的死亡率模式。受到生物学和生活方式等共同作用影响,男性在各个年龄段死亡率通常高于女

性。收入和受教育程度低与生活方式因素密切相关,也与财务状况有关,这与他们究竟有多少能力支持自己的健康有关。最低收入阶层的人死亡率是其他阶层的5倍。单身和未婚人群死亡率较高,这也与自身条件有关。Drefahl说,这些人健康经济状况通常较差,各方面吸引力较小造成单身。单身人士的自我保护能力低于已婚人士。离婚的死亡风险比丧偶人群更高,工作年龄段的人群从未结过婚的人死亡率明显更高。由此可见,婚姻可以带来更健康的生活,降低患病风险,也是健康的重要标志之一。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center



Coupon

1. 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3. 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S.)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。



INVISALIGN
2020
PREFERRED
PROVIDER

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877