

总的来说，对于2型糖尿病患者，我们正在努力将高血糖造成的损害降至最低。在这种情况下，你的新陈代谢很难处理糖和淀粉类碳水化合物，淀粉类碳水化合物会转化成惊人的糖分。

### >把糖完全去掉

尽管你可以吃蓝莓、草莓和树莓。蛋糕和饼干是糖和淀粉的混合物，你将不可避免的避免对食物的渴望；你会觉得更饿！

### >减少大量淀粉类碳水化合物

记住，它们会消化成惊人数量的糖。如果可能的话，就把面包、米饭、意大利面、土豆、饼干和谷物等“白色食物”去掉。

### >所有的绿色蔬菜/沙拉都很好

尽可能多地吃这些，将“白色”的食物换成“绿色”。这样你就可以吃一顿丰盛的晚餐——试着用西兰花、小胡瓜或青豆等蔬菜代替你的土豆泥、意大利面或米饭——仍然用肉汁、番茄肉酱或咖喱覆盖它们！花椰菜饭现在也很容易买到。

**小贴士：试试自制的汤—午餐可以带去上班，也可以用微波炉加热。蘑菇、西红柿和洋葱都可以包括在内。**

### >要小心水果

一些热带水果，如香蕉、橙子、葡萄、芒果或菠萝，糖分过多，会引起对碳水化合物的渴望。浆果更好，可以吃；蓝莓、树莓、草莓、苹果和梨。

### >吃健康的蛋白质

选择非加工肉，比如鸡肉或红肉、鸡蛋（一天三个鸡蛋不算多）、鱼—尤其是富含脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼或金枪鱼—都不错，可以尽情享受。纯全脂酸奶配浆果是一顿不错的早餐。培根、火腿、香肠或意大利腊肠等加工肉类不那么健康，只能适量食用。

### >适量摄入健康的脂肪是好的

适量的脂肪是可以的。橄榄油非常好用，黄油比人造黄油更健康，对你来说可能更好！椰子油非常适合炒菜。四种必需维生素A、D、E和K只存在于某些脂肪或油中。请避免使用人造黄油、玉米油和植物油。

### >小心“低脂”食品

它们通常会添加糖或甜味剂以使其可口。全脂蛋黄酱和香蒜酱是不错的选择！

### >适量的奶酪

这是一种热量很高的脂肪和蛋白质的混合物。

### >零食

尽量避免，因为（容易）形成习惯。选择未腌制的坚果，如杏仁或核桃，可以避免饥饿。偶尔可以少量食用70%或以上的浓黑巧克力。

### >酒精富含碳水化合物

遗憾的是，许多酒精饮料都富含碳水化合物—例如，啤酒几乎是“液体面包”，会导致啤酒肚的形成！如果喝完你不感到饥饿的话，偶尔喝一杯干白、红酒或烈酒也可接受—或者只喝加片柠檬的白水。

吃大量绿色蔬菜，蛋白质和健康脂肪可以让你持久饱腹

### >甜味剂可以欺骗你

最后，关于甜味剂和该喝什么饮料。甜味剂已被证明会诱使你的大脑更加饥饿，使减肥更加困难。饮料可以选择茶、咖啡、水或草本茶。（100毫升牛奶相当于1茶匙糖）

备注：一些人在低碳水化合物饮食中需要更多的盐。

通常，低碳水饮食每天含有的碳水化合物少于130克。要降到多低取决于许多因素。根据您的情况咨询正规医疗机构和医生。

**关于药物的重要提醒：处方药？在对你的饮食做出重大改变之前，先与正规医疗机构和医生核实。**



更多详细的低碳水化合物饮食指导和科学文献，请访问重返人生网：  
[www.gowiselifelife.com](http://www.gowiselifelife.com)



收藏更多更完整的低碳水化合物饮食。  
请加“重返人生-健康助手”微信号

# 2型糖尿病的低碳水饮食建议

文章出自于英国卫生协会官网  
作者：大卫·昂文医生/Dr. David Unwin  
英国皇家全科医师协会 FRCGP

由重返人生网翻译及重新制作  
[www.gowiselifelife.com](http://www.gowiselifelife.com)





# 2型糖尿病的低碳水饮食 常见问与答

文章出自于英国卫生协会官网  
作者：大卫·昂文医生

Dr. David Unwin  
英国皇家全科医师协会 FRCGP

由重返人生网翻译及重新制作  
[www.gowiselifelife.com](http://www.gowiselifelife.com)



更多详细的低碳水化合物饮食指导和科学文献，请访问  
重返人生网：[www.gowiselifelife.com](http://www.gowiselifelife.com)



收藏更多更完整的低碳水化合物饮食。  
请加“重返人生-健康助手”微信号

## 没有谷物！早餐我能吃什么？

试试全脂纯酸奶配坚果和浆果，或者你的标准英式早餐：酸奶、培根、蘑菇和番茄。另一种素食选择可能是早餐煎蛋卷配奶酪。旅途中的早餐只需吃几个煮熟的鸡蛋和一片煮熟的火腿。

## 中式早餐（重返人生提供）

煎鸡蛋，煎鸡胸肉，牛油果，坚果，全营养低碳代餐（例如：逆代餐），低碳水（扁桃仁粉，椰子粉等制作的低碳水面饼）肉卷豆浆，豆浆，黄油咖啡，奶油咖啡等。

早上赶时间？一个煮鸡蛋和一瓶全营养低碳代餐可以提供20克蛋白质，而仅仅只有4克碳水化合物，可以获得稳定的血糖。

## 刚开始低碳水：我头疼/抽筋/感觉不舒服？

对一些人来说，最初几天“减少碳水食物”是很困难的。毕竟你的系统可能已经以“糖”为基础运行了多年，这是一种代谢冲击！这个系统需要一段时间才能转换为燃烧脂肪作为燃料。确保你喝了足够的水。虽然听起来很奇怪，但许多人发现他们在低碳水饮食中需要额外的盐。有趣的是，这是因为糖激素—胰岛素会让你保留盐，所以减少糖可能会导致你已经坚持了一段时间的盐“消失”。反过来，盐的减少可以改善你的血压。一些医生发现他们的病人能够减少他们的降压药物。

出于同样的原因，一些人会出现肌肉痉挛和虚弱的问题。同样，多吃盐是补救办法，有时镁补充剂也有助于缓解这种情况。

## 我正在服用处方药，这有影响吗？

是的，这可能很重要。最重要的药物是，你正在服用的任何治疗糖尿病的药物。如果它们能降低你的血糖，而低碳水饮食也能降低血糖，你可能会遇到问题！新的SGLT2抑制剂药物（例如，达格列净或恩格列净）特别需要注意。即使治疗糖尿病最常见的处方药二甲双胍，可以和低碳水饮食调整共存，在做出重大的饮食调整之前，你应该咨询医生。

## 便秘

有了这种饮食中所有的绿色食物，这应该不是问题，首先检查你的液体摄入。镁补充剂真的很有帮助，或者在全脂酸奶和树莓上加入磨碎的亚麻籽。

## 我能喝点什么？

柠檬片起泡水。咖啡，不要喝拿铁，因为每100毫升牛奶相当于一茶匙糖。草本茶很好。含酒精饮料，啤酒是“液体面包”，会形成“啤酒肚”，但少量或在节日中喝点是可以的：烈酒中：杜松子酒、威士忌、无糖调制或只加冰的伏特加，红酒或特殊场合的香槟都可以。记住我说过适量，因为酒精会让你饿，并可能使你放弃目标！

## 我可以吃顿“欺骗餐”或零食吗？

吃一顿“欺骗餐”可能会减缓你的减肥速度，因为你会重新成为一个烧糖的人，而且可能需要几天时间才能恢复脂肪燃烧。

老实说，如果你是一个糖或碳水食物上瘾者，要想重新回到正轨会不会很难呢？我记得有一个圣诞节，我的妻子珍“只吃了一顿（欺骗餐）”，直到

五月份才恢复控制！零食：总的来说，我发现这些只会增加我的饥饿感，我花了一年时间才完全停止吃饼干。有一段时间，我尝试了生胡萝卜和奶酪或坚果，但偶尔还是会吃一些杏仁。

## 外出就餐和度假

这可能是一个挑战，但在过去的8年里，我在五大洲吃过美味的低碳水化合物食物。大多数餐馆都乐于把薯条换成绿色蔬菜或沙拉。我要的不是甜食，而是一盘奶酪（没有饼干——然后你经常会得到更多的奶酪！）。避一价全包的假期——这肯定只会提供便宜的碳水化合物作为食物。提前告知酒店或餐厅你在进行低碳水饮食，你需要解释这意味着没有面包，而是更多的绿色蔬菜。避免中餐中的糖醋，以及添加的大量味精（MSG，E621）作为增味剂。这真的会增加你的食欲，让一些人心悸。

最后要记住，每个人都是不同的。没有一种正确的饮食；看看什么对你最有效，然后按照这种方法实践。

