



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University



目录

小儿遗传代谢内分泌科
糖尿病的饮食及运动指导

概述

全球学龄前儿童患糖尿病的速度以每年**15%**递增，治疗糖尿病的“五架马车”很重要。

五架马车：饮食、运动、血糖监测、胰岛素治疗及自我管理。

然而饮食及运动的重要性绝不亚于药物及血糖监测，以下简单介绍以下儿童糖尿病的饮食与运动指导。



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

CONTENTS

目录

① 饮食指导

② 运动指导



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

01

饮食指导

儿童正处于生长发育，如果严格限制热量摄入不能满足生长发育的需求，所以，饮食应定时、定量、避免暴饮暴食，结合年龄、体重、胰岛素用量、活动量、营养状况及发育情况等制定**个性化糖尿病饮食**。



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

饮食治疗

01

热量：每天总热量 (kcal) = $1000 + \text{年龄} \times (70 - 100)$

02

碳水化合物：占总热量的55%-65%，选择复杂碳水化合物高的食物，如荞麦面、莜麦面、二/三合面。

03

脂肪：占总热量的20%-30%，应限制动物脂肪及饱和脂肪酸的摄入，炒菜用植物油，避免高胆固醇的食物。



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

饮食指导

04

蛋白质：占总热量的20%，动物蛋白不低于蛋白质总量的33%-50%，并补充一定量豆类蛋白。

05

维生素：应适当补充维生素B1，维生素C，维生素B12，维生素A。

06

矿物质：适当限制钠盐，适当补充钾、镁、锌等。



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

饮食原则



少量多餐，餐间可加点心，多食纤维素含量高的食物。

三餐分配：早餐 $1/5$ ，中餐 $2/5$ ，晚餐 $2/5$ 。

糖尿病一周健康食谱

食谱示例

	早餐	午餐	晚餐
星期一	鲜牛奶一袋 拌芹菜熏干 煮鸡蛋1个 无糖发糕半两	氽鸡丸黄瓜片 酸菜三丝魔芋 椒盐圆白菜丝 米饭2两	红烧牛肉海带 香菇笋片油菜 西红柿鸡蛋汤 千层饼2两
星期二	玉米粥1碗 肉松15克 拌豇豆 无糖点心半两	红烧鳊段 黄瓜拌豆腐丝 醋溜大白菜 面条2两	红焖羊肉 韭菜豆芽 丝瓜汤 米饭2两
星期三	鲜豆浆1碗 (300毫升) 豆丝拌圆白菜 小笼包1两	猪肝炒青椒 小萝卜烧青蒜 香菜拌豆腐 米饭2两	虾米冬瓜 蒜蓉油菜 肉末榨菜汤 馒头2两
星期四	无糖奶粉20克 蒸鸡蛋羹1个 (香油少许) 全麦面包一两	红烧草鱼 雪菜豆腐 素烧茄子 发面饼2两	红烧兔肉白萝卜 海米芹菜 口蘑冬瓜 米饭2两
星期五	茶叶蛋1个 拌芹菜丝腐竹 白米绿豆粥1两	肉炒青笋丝 香菇菜心 清炒虾仁黄瓜 米饭2两	羊肉氽冬瓜 拌海蜇黄瓜丝 素三鲜水饺2两 (12-14个)
星期六	牛奶1袋 燕麦片半两 拌黄瓜 花卷半两	酸菜冻豆腐 清炒莴笋丝 盐水大虾 麻酱咸花卷2两	酱爆牛蛙 西红柿圆白菜 鸡米炒豆芽 米饭2两
星期日	鲜豆浆1碗 (300毫升) 咸鸭蛋1个 泡菜少许 小烧饼1两	酸菜鱼 西芹百合 米饭2两	葱烧海参 炒红白萝卜条 猪肉白菜水饺2两 (12-14个)





四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

02

运动指导

- **糖尿病患儿在血糖获得较好控制后，可以根据年龄和个人爱好选择适当且适宜的运动。**



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

ADD THE TITLE WORDS

运动治疗

儿童糖尿病患者重要的血糖管理方式，能够提高糖尿病患者的生活质量，以心率计算适宜的活动量，即**适宜运动量=170-年龄**，如患者10岁，适宜的运动靶心率=170-10=160，运动频率为每周3-5次，每次运动30-60分钟，以稍感疲惫、稍微出汗为宜。**随身携带食物及糖果，以备低血糖时服用。**



四川大学

华西第二医院 | 同心学堂

West China Second University Hospital, Sichuan University

ADD THE TITLE WORDS

运动治疗

运动方式以有氧运动为主，如慢跑、慢走、爬山、游泳，运动过程中注意保护颈椎、腰椎、关节。若合并糖尿病急性并发症，或血糖波动过大者，以及患有糖尿病肾病、眼病、神经病变者，建议开具专业的运动处方指导运动。



感谢聆听

小儿遗传代谢内分泌科