

糖尿病患者需要吃健康的食物，并且要避免某些食物。糖尿病没有单一的饮食，因为我们都有独特的需求。争取吃五种食物组的食物：水果和蔬菜、淀粉类食物、乳制品、蛋白质和脂肪。家庭医生可以帮助你了解健康饮食的基础知识。医生可以帮助你制定一个适合你需求的饮食计划。

家庭医生将在你的糖尿病护理中发挥关键作用。如果你患有1型糖尿病，家庭医生可能会建议你去看糖尿病教育者以获得具体的建议。

什么是健康饮食？

可以采取一些简单的步骤来实现健康的饮食，例如：

- 少食多餐，注意份量
- 每天吃所有五种食物组的食物，包括两份水果和五份蔬菜
- 选择低总脂肪和低饱和脂肪的食物（瘦肉和低脂乳制品）
- 限制添加糖和盐的食物或饮料
- 选择高纤维碳水化合物食物，如全谷物、长粒米、意大利面、豆类和燕麦
- 每餐都选择低升糖指数 (GI) 食物
- 争取每周吃两份鱼
- 如果选择饮酒，每天限制在两个标准饮用量以内
- 多喝水；成人每天至少1.5升

如果需要更多支持，家庭医生可以将你转介给营养师或糖尿病教育者。

我可以问医生什么问题？

- 谁可以帮助我计划饮食？
- 应该避免哪些食物？
- 应该注意哪些症状？



我还能做些什么？

照顾好你健康的各个方面。每天锻炼，获得足够的睡眠，减轻压力。

了解健康饮食及其益处。如果不知道该吃哪些食物，请向家庭医生寻求帮助。

如果发现很难应对新的饮食，请告诉家庭医生。医生可能会将你转介给当地的糖尿病患者支持小组。

在哪里可以了解更多信息？

以下资源可能帮助你了解有关糖尿病和饮食的更多信息：

澳大利亚糖尿病学会 – 健康饮食：diabetesaustralia.com.au

新州糖尿病学会：

- 健康饮食：diabetesnsw.com.au
- 管理体重：diabetesnsw.com.au

双语资源：diabetesnsw.com.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative