

医学营养治疗 突破“吃”的窘境

“十驾马车”防心血管危险

首要控制低密度脂蛋白胆固醇，然后是血压、血糖、体重、抗凝，“这是糖尿病防治的新的五驾马车，对于控制糖尿病具有更加全面的指导意义。”

邹大进教授解释说，血脂里面有一种坏胆固醇，叫低密度脂蛋白胆固醇，对动脉粥样硬化起着最坏的作用，“我经常讲螳螂捕蝉，黄雀在后，螳螂就是高血糖，它把血管内皮细胞损坏了，然后坏胆固醇扛着炸药包炸你健康碉堡。”

老的五驾马车，第一个叫做糖尿病教育，就像今天的讲座，让糖尿病患者、家属以及不是糖尿病患者来了解糖尿病、预防糖尿病、预防并发症。第二个是糖尿病得了以后要病情监测，了解一下治疗有没有对病情有所改善。第三个是有饮食治疗，第四个是运动治疗，最后才是药物和胰岛素治疗。

十架马车并驾齐驱，这样一来，糖尿病患者就能终身降低他们的心血管危险因素。

不同人群不同血糖水平

糖尿病治疗说到底，血糖管理依然非常重要，血糖管理要达到什么样的目标呢？邹大进教授认为，不同的人群要选择不同的血糖管理目标水平，这样才符合患者的要求。具体说来：

空腹血糖，一般人群在4.4–6mmol/L之间，70岁以上老年人在6–8mmol/L之间。

餐后血糖，一般人群在4.4–7.8mmol/L之间，70岁以上老年人在8–10mmol/L之间。

糖化血红蛋白，一般人群应小于6.5%，70岁以上老年人小于7.5%。

糖尿病患者要“管住嘴”

对于糖尿病患者来说，要驾驭好新的“五驾马车”，一定要管住嘴，在日常饮食上，可以采取“4+1”金字塔方案。

粮食、豆类和豆制品	400克/天
蔬菜	300克/天
奶及奶制品	200克/天
肉、禽、鱼、蛋	100克/天

邹大进教授表示：“我们现在要重视油、盐、糖这三大块的消耗，中国在全世界都是排在前列，应该适量食用，不要让大量的油、盐、糖肆虐人的健康。”此外，还要注意饮食的多样化、均衡性，特别是多食用膳食纤维。

用营养来治疗糖尿病

糖尿病患者要“管住嘴”，但是，经常面临着饥饿难忍、营养不良、微量元素和维生素缺乏、难以坚持等诸多困难，怎么突破“吃”这一窘境？

早在上世纪90年代，美国糖尿病学会就提出了糖尿病医学营养治疗的概念，并将其重要性与药物治疗相提并论。在中国，临床专家也日益重视医学营养治疗，把它作为糖尿病综合治疗的重要基础。

邹大进教授指出：“医学营养治疗的作用分为三个阶段，第一阶段是帮助糖尿病易患人群，帮助他们控制体重，降低血糖，防止疾病的发生；第二阶段是帮助糖尿病早期患者预防并发症的发生；第三阶段是帮助糖尿病患者预防并发症的恶化。”因此，医学营养治疗应该贯穿在整个糖尿病治疗的阶段，这三个阶段都需要医学营养治疗的参与。

邹大进教授介绍说，所谓医学营养品就是由营养专家配制的，含有全面的营养素，同时保证各种营养素配比科学合理，并被医学证明是对疾病控制有帮助的食品。“如果患者晚上不吃饭，睡前可以服用雅培益力佳缓释制剂，既可以使糖化血红蛋白明显下降，而且没有饥饿感，能够使胰岛素分泌不增加，又有很好的减轻体重的作用，用量可以根据自己情况或医生的医嘱来定。”邹大进教授表示，“医学营养干预后，患者的体重明显下降，血压血脂也有明显改善，同时还可以全面补充患者所需各种营养素。”

不甜的食品安全吗

没有甜味的食品安全吗？邹大进教授指

“在糖尿病诊断分型以后，我们就要考虑它的治疗。”在谈到糖尿病的治疗之前，邹大进教授写了一段话送给现场观众，“我希望所有得糖尿病或正在遭受糖尿病风险

者，都要以这段话为宗旨——一切要以终身降低糖尿病患者心血管的危险为宗旨，而不仅仅是控制血糖，血糖中心论已经过时了。”



■ 市民认真听讲

本报记者孙中钦摄

出，在我们的日常饮食中，米饭、面条的生糖指数都比较高，凭着口味来判断是不正确的。

近年来，一种新的概念被引入了糖尿病营养治疗领域，并日益受到人们的重视。这就是血糖生成指数。该指数在一定程度上反映了某种食物升高餐后血糖的能力。

精制的谷类食物和土豆的生糖指数相对较高，豆类和未加工的谷类（包括粗粮）等的生糖指数为中等，无淀粉的水果和蔬菜相对较低。部分水果的口感甜度远高于白面包，但其血糖指数却相对于白面包为低。建议糖尿病人在选择食物或营养液时，应尽量选择低生糖指数的食品。

运动也是主要治疗方法

“过去我们都把运动治疗作为辅助治疗，现在认为，运动治疗是主要的治疗方法，要有60%的中等强度的运动才能达到效果。”邹大进教授开门见山地指出。

中等强度运动怎么计算？邹教授介绍说：“170减去年龄，就是理想的每分钟脉搏数。例如一个患者70岁，他运动时候的脉搏跳动速度应该达到100次/分钟，这个强度是比较好的强度，而且是在进餐之后一个小时内，运动30分钟左右，必须每天坚持。”

步行最容易获得效果。据了解，美国总统奥巴马的两个女儿都超重，奥巴马夫人制订了减肥的家规，这个家规非常简单，两个女儿一人发了一个计步器，每天晚上睡觉前检查其计步器有没有到一万步，因为计步器不会造假，第二天早上就归零，然后再走。如果没有走到一万步，就要出去再补上，一直走到一万步才允许回到家里睡觉。这样简单的方法，两个女儿现在体重都恢复到了正常。

邹大进教授表示：“这个方法，只要有很好的恒心，就不会有这么多糖尿病患者。”

健康木桶理论

“糖尿病治疗的过程中，有一个健康木桶理论。如果该木桶有一个短板，这个短板就是在治疗过程中老是发生低血糖，这样糖尿病生命之水就流出去。弥补这样的短板，就可能使糖尿病病人生活质量和他的健康之水能够保留。”

邹大进教授指出，低血糖的危害性高于高血糖，会增加心、脑血管意外的危险性，甚至可能会危及生命。血液里葡萄糖含量低于

正常水平，人体生理功能就会紊乱，出现头晕、乏力、出汗、心跳加速、饥饿感和虚脱等症状，严重时导致昏迷，甚至危及生命。

“低血糖是血糖管理中最大的绊脚石，一次严重的低血糖可能会使之前的降糖治疗前功尽弃。”邹大进教授表示，长期、反复地发生低血糖，也可使患者出现紧张、焦虑、抑郁等情况，患者应该及时告知家人自己正在服用降糖药物，最好制作一个用药卡片随身携带。

也正因为如此，目前医学界认为，全面控制糖尿病的理想治疗需要包括5个方面：稳定有效控制血糖、极低的低血糖风险、不增加或降低体重、改善β细胞功能、不增加心血管风险。作为新一代的口服药物，以捷诺维为代表的新型DPP-4抑制剂为解决这些问题提供了可能。

中国人“胖不起”

欧美人往往要胖到小腹便便才会患上糖尿病，但是中国人稍微胖一点，可能就会得病，因为我们的胰岛功能比较脆弱，很容易使胰岛素产生不足患上糖尿病。

“中国人胖不起，并不是因为我们多富裕，而是生活方式特别不健康。我们的自行车远远被抛在道路系统之外，这是现今需要思考的问题。”

糖尿病在中国不是轻松的话题，“目前我国已有1.14亿糖尿病患者，其中50%未被诊断，所以到底会发现多少糖尿病，现在还不知道。”邹教授表示，“预计到2025年，我国将会达到1.5亿糖尿病患者。”

目前，我国的糖尿病发病率11.6%，已经超过美国的糖尿病发病率（11.3%），就城市来说，香港的糖尿病发病率只有8%，但是上海已经达到12.1%，邹教授认为：“我觉得中国人应该反思，富裕起来后，生活方式到底应该如何？应该如何预防疾病？”

肥胖导致“糖胖病”

糖尿病的概念还在发展，过去以血糖为中心，意思是甜蜜的液体从管道里面流出来，小便里面带有葡萄糖，所以就叫糖尿病。

邹大进教授指出，现在这个概念并不完全正确。相当多的糖尿病患者跟肥胖联系在一起，现在有一个词叫做“糖胖病”，胖之后得了糖尿病，在国际上是非常重要的概念，在市民中要贯彻肥胖跟糖尿病之间的紧密联系。

也有说法将糖尿病叫做“糖脂病”，因为糖尿病人之中大多数血脂紊乱，血脂紊乱如果处理不好，就会产生非常大的异常。

在古代，糖尿病是很少的，因为人类都吃不饱，所以那些能够把能量很好储存在体内的人类都能够存活下来，因此留下了储存能量的良好基因，而这种基因在现代生活之下，就会变成一种危害，大吃大喝就会变成糖尿病。

现代生活“流行病”

国际糖尿病联盟估计，未来50年之内，糖尿病发生率增长还是无法抑制，全球糖尿病的患病率将是现在的2倍。在西方国家，2型糖尿病已成为主要的医疗保健负担，占医疗费用支出的10%。

“高热量饮食和低体力活动，导致了‘可口可乐一代’越来越多，小胖墩比比皆是。”邹教授介绍说，现在美国已经意识到肥胖蔓延的情况，小胖墩意味着为今后糖尿病埋下了很好的种子。美国总统奥巴马的夫人米歇尔现在主抓儿童肥胖问题，将糖尿病的种子赶紧在萌芽状态把它消灭。

糖尿病现在被称之为现代生活的主要流行病。邹教授说：“一个人只要一天走一万步，就不会得糖尿病，但是现在有多少人每天能够走一万步？是很难做到的事情。”

在欧美，为了消灭小胖墩，降低糖尿病风险，规定在学校两英里范围内不能出售甜味碳酸饮料，不得在附近出售零食，“小胖墩”都要登记在册，学校有责任督促老师、家长帮助孩子减轻体重。

糖尿病是与“吃”密切相关的疾病，它也可以通过“吃”来治疗，因为所有的血糖都来自于吃进去的饮食。“管住嘴，迈开腿”是治疗2型糖尿病的首选。目前国内外临床专家越来越重视医学营养治疗，并把它作为糖尿病综合治疗的基础。打不好基础，治疗就不可能成功。临床证明医学营养治疗可以帮助降低血糖，降低体重，降低血压和血脂，从而改善糖尿病和心血管疾病。

在医学营养治疗过程中，专门针对血糖偏高人群设计的配方粉血糖生成指数低，并有特殊碳水化合物缓释系统，同时含有多种营养素。临床证明可以平稳血糖，降低体重、血压和血脂，同时全面补充糖尿病人的营养。可以帮助糖尿病人更健康地管住嘴，并预防各种糖尿病的并发症。 本报记者 金恒