

患糖尿病能否吃水果

◆ 张家庆

这是个经常遇到的问题。一般病人往往认为,水果是甜的,糖尿病人怎么能吃呢?于是把水果列为禁忌。但一般医生会回答,只要血糖稳定,可以吃一些不太甜的水果,意思是血糖还未控制就不能吃。不过一些医学会的临床指南却鼓励吃水果,美国糖尿病学会还提出一天吃5顿水果。究竟应该怎样看这个问题呢?

把水果列为禁忌,显然是错的。因为糖尿病并不是由于糖吃得太多而从尿中漏出来的。更何况水果中的糖一般是果糖,并不是葡萄糖,也不是蔗糖。当然果糖在体内也有可能转化为葡萄糖,但水果中还有许多其他营养物质,因此是利大于弊的。不过水果仅仅是少量吃,还是可以多吃,尤其对糖尿病人,谁也没有做过严格的随机对照研究。

今年美国《营养杂志》上却有丹麦一医院所作的多量和少量水果的随机对照研究。他们对63例发病一年以内的2型糖尿病患者进行医学营养疗法(即饮食控制),并随机分为多量和少量水果二组,平行对照。多量水果指的是每天至少吃2份水果,少量水果组则每天水果量不能超过2份。这里1份指约含10克碳水化合物量的水果量,如苹果100克,香蕉50克或橘子125克,其他水果有图谱供病人参考。吃新鲜水果,不吃干果或果汁。饮食都在营养师的指导下进行。在开始3天和最后3天把所吃水果称重记录供统计。

这些病人平均年龄58岁,平均体质指数(BMI)32公斤/米²,平均腰围多量组为104厘米,少量组为107厘米,多为超重或肥胖者。开始时和12周后都详细记录了糖化血红蛋白(A1C)、体重、腰围等各项指标。



入组前已有部分病人应用了口服降糖药,多量水果组有22例,少量组有12例。

12周后多量组吃水果量从每天194克增加到319克,而少量组则从每天186克减少到135克。但多量组的A1C从6.74%减到6.26%,减少0.48%,而少量组从6.53%减到6.24%,减少0.29%。两组相差0.19%。考虑到前一组口服降糖药者较多,经统计调整后两组相差仅0.06%,都无统计学意义。多量组体重减轻2.5公斤,少量组减1.6公斤;腰

围二组都减4厘米。所以结论是不论水果的量是多或少,都不影响医学营养疗法的结果。考虑到水果还可能减少心血管病和某些癌症的作用,而且以前一些对肥胖症的研究,较多水果能减重,因此至少可以说不必限制水果的量。

对糖尿病患者来说,在控制饮食时,至少可以放心地吃水果,不必顾虑甜的水果是否会影响血糖。当然其他该用的药和应该进行的体力活动都要按医嘱进行!

为传播健康“肠识”,鼓励更多市民追求健康生活方式,了解健肠长寿的理念,近日,上海市健康教育协会、养乐多(中国)投资有限公司联合举办了“同舟十年情,共筑肠健康”健康肠识科普活动,通过图文展示、专家咨询互动、健康手册发放等,向市民普及肠道健康基础知识。

“肠道健康不可小视,万病之源始于肠道。”现场专家对于肠道健康重要性的一句总结让不少市民恍然大悟。原来肠道不仅担当着吸收营养的重任,还是我们体内最大的免疫器官。

“肠道亚健康究竟会对人体健康造成多大影响?”现场互动区,一组“肠识”图文向市民揭开了答案——肠道疾病频发可能会增加患大肠癌的风险。上海市2012年公布的最新监测数据显示,上海地区大肠癌发病率40年上升3.67倍,年均增速超过4%。长期有腹泻、便秘、腹痛等肠道问题的人正是肠癌高发人群。所以,建议市民在日常生活中重视呵护肠道健康。

专家指出,健康的肠道离不开益生菌。肠道疾病的发生通常与肠道菌群失衡有关,也就是说,肠道菌群平衡被破坏,肠内有害菌的数量超过了有益菌。而补充益生菌能增强肠道内有益菌的势力,改善肠道菌群平衡,保护肠道的健康。例如干酪乳杆菌代田株就是具有代表性的益生菌,能通过胃液、胆汁的强酸强碱考验,活着到达肠内,增加肠内有益菌。

专家还指出,保持肠道健康,均衡膳食很重要,平时要多吃蔬菜水果,补充奶制品,适当控制肉食的摄入。



合理膳食 守护肠道健康

◆ 李红

中国年轻1型糖尿病患者 勇闯“全球英雄”慢性病患者长跑赛

◆ 仁克

全球最大的慢病患者体育赛事、美敦力“全球英雄”长跑赛日前在美国明尼阿波利斯市顺利举行。来自中国的两位年轻1型糖尿病患者——郑州的申霖(20岁)和武汉的王耀辉(21岁)佩戴着胰岛素泵,代表中国参加了10英里赛(全程16.093公里),分别以1小时49分32秒和2小时整的成绩完成比赛,并获得了赛事组织者颁发的“全球英雄”称号。

“全球英雄”长跑赛是一年一度的明尼阿波利斯双子城国际马拉松赛的“赛中赛”,今年的双子城国际马拉松赛共有28700多名选手参加。在这其中,有25名特殊的“全球英雄”参赛选手,他们患有不同的慢性疾病,体内都植有用于治疗心脏病、糖尿病、脊柱病症、慢性疼痛或神经障碍等疾病的植入式医疗器械。由于对跑步的执着与对生活的热爱,他们在跑道上像健康人一样奔跑,追求自己的梦想,其中15人(包括两位中国糖友)参加了10英里赛,另有10人参加了全程马拉松赛。

申霖9岁时被诊断为1型糖尿病,使用胰岛素泵控制血糖也已经有8年,现在他是

国内一所知名传媒大学的照明灯光专业高才生。他说:“在我患病的这些年里,发现社会上对1型糖尿病有误解,甚至恐惧,我希望通过参加这次比赛告诉公众,只要控制好血糖,1型糖尿病患者也可以获得各种成就,同时也希望那些1型糖尿病患者能对生活保持希望,不要害怕,大胆追寻自己的梦想。”

王耀辉4岁时被诊断为1型糖尿病,迄今戴胰岛素泵8年,目前在广东一所大学学习电影专业,他说平时每周进行一到二次长跑,每次10公里左右。

全球3.5亿糖尿病患者中,大约有90%属于2型,他们的发病年龄多在四五十岁,病因往往和体重超标导致的血糖过高有关。1型糖尿病患者常常在35岁以前发病,占糖尿病的10%以下,全球总计有2000多万。1型糖尿病属于自身免疫性疾病,依赖胰岛素治疗,也就是说患者从发病开始就需终身使用胰岛素治疗。据调查,中国的1型糖尿病发病率为10万分之一,每年平均约有10000人发病,其中40%左右是1-14岁的青少年。

化解秋乏第一果——猕猴桃

◆ 宁蔚夏 王爱琴

俗话说,一夏无病三分虚。进入到秋天后,人们难免感到疲乏,这是夏天人体营养失衡,能量大大亏耗的结果。此时,除了调整作息,还需要适当补充失去的营养。但若大量进肉类食品,很可能影响脾胃功能,难以消化;进补不当,有的人还会发胖。且秋天多燥,往往会助“燥”为虐,生热化火。那么,应该选吃什么食物呢?



认为,食用1个猕猴桃(约100克),能够摄取相当于2支香蕉的膳食纤维(2.5克)、2.2个橘子的维生素C(69毫克)。在表示主要水果100克可食部所含维生素和矿物质、膳食纤维等17种营养素比例的“营

养因子评分”中(美国农业部公认),猕猴桃位居首位。另外,中医认为,猕猴桃酸甘化阴,恰能润燥。因此,在此季节,每天吃1个猕猴桃,既能补充营养,缓解秋乏,又不至于发胖,兼可祛除秋燥。

治疗要规范 治标又治本 斩草又除根 顽癣不再生

把顽癣扼杀于始发时省事

前言:秋天树木开始凋零,但却是皮肤顽癣的始发期,到了冬季,气候干燥而达到顶峰,把疾病控制于始发期是最经济,最省力,最省时间的举措之一。

皮肤顽癣是一种临床常见的红斑、丘疹、鳞屑性皮肤病,在人类的健康发展史上,严重影响着人们的身心健康和正常生活。皮肤顽癣好发于裸露部位,如头部、四肢、胸前、后背等部位。其层层脱屑,奇痒难忍,红斑片片,反复发作,病程迁延,更是给患者带来严重的痛苦和经济负担,尤其是少男少女,肌表羞于外露,直接影响美观,给求学、择业、婚恋带来很大的负面影响。

不当治疗危及生命

不恰当地使用免疫抑制剂,激素,重金属盐类药物治疗皮肤顽癣,短期见效快,但很难得到根治,滥用激素会使Dic(弥漫性血管出血),严重的危及生命。

科学解密:皮肤顽癣之“顽”

随着现代中医理论对皮肤顽癣多年深入研究发现,皮肤顽癣是由造血功能产生了变异“血清蛋白”与皮肤内滞留的毒素相结合形成的“血毒因子”所致,血热、血瘀、血燥、外感风寒、湿邪导致“血毒因子”淤积体内,长期无法排出体外积累而成皮肤顽癣。随着

季节、气候、个人身体免疫的变化逐渐加重,反反复复异常顽固,最后就逐渐形成久病不治,久治不愈,愈后反复,复发后加重的恶性循环,久而久之就形成了皮肤顽癣。

治癣先清毒

三管齐下治顽癣更切实

皮肤顽癣的症状在体表,而病根在体内,发病多与免疫功能缺陷、内分泌紊乱、精神因素有关。在病因检测不明的情况下,不针对病因而用药,日后就易复发。现代中医理论对皮肤顽癣研究发现:病根在血,治血必先治脏,治脏必先治血,血毒不排,皮肤顽癣难以治愈。于是,从皮肤顽癣的源头入手;二、在清除血毒的同时,对脏内部深层排毒;三、调节内环境,表皮细胞分化机制恢复正常,三管齐下才能切实有效应对皮肤顽癣。

把顽癣扼杀于始发时省事

俗话说:小洞不补,大洞吃苦。治皮肤顽癣也一样,只有在病发初期进行早诊断、早治疗,才不会延误最佳治疗期,既快速,又方便,也省钱。专业医生根据患者的不同状况,可以为每一位患者量身定制出既符合诊疗规范又具有个体化特色的治疗方案,只有这样,才能达到事半功倍的良好效果。只要你善待自己,给自己留点时间,积极治疗,专业医生就有机会让你改变病根。文/赵书磊

上海华肤医院 (皮肤病专业)

皮肤科

联系电话: 021-65922299 地址: 虹口区广粤路95号

沪医广[2013]第05-07-C148号 自2013年5月7日至2014年5月6日止