



# 中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 429—2013

---

## 成人糖尿病患者膳食指导

Dietary guide for adult diabetes patients

2013-04-18 发布

2013-10-01 实施

---

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

## 前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准起草单位：北京协和医院、北京大学人民医院、中国人民解放军总医院、西京医院、中山大学附属第三医院、上海华东医院、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所。

本标准主要起草人：陈伟、纪立农、薛长勇、姬秋和、翁建平、孙建琴、王竹、许樟荣、郭晓蕙、胡雯、杨勤兵、李增宁、张坚、周春凌。

# 成人糖尿病患者膳食指导

## 1 范围

本标准规定了成人糖尿病患者的推荐营养素摄入量、膳食原则以及膳食指导方法。

本标准适用于医生、营养师、护士等健康相关人员对糖尿病患者进行膳食指导。

本标准不适用于特殊糖尿病人群(1型糖尿病儿童、妊娠糖尿病妇女等)。

## 2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 2.1

#### **糖尿病 Diabetes Mellitus;DM**

由遗传因素、内分泌功能紊乱等各种致病因子作用,导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。临床上以高血糖为主要特点。分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病以及其他特殊类型糖尿病四种类型。

### 2.2

#### **医学营养治疗 medical nutrition therapy;MNT**

临床条件下对特定疾病采取的营养治疗措施。包括对患者进行个体化营养评估、诊断以及营养治疗方案的制定、实施及监测。

### 2.3

#### **血糖生成指数 glycemic Index;GI**

进食恒量的食物(含50g碳水化合物)后,2h~3h内的血糖曲线下面积相比空腹时的增幅除以进食50g葡萄糖后的相应增幅。通常定义 $GI \leq 55\%$ 为低GI食物, $55\% \sim 70\%$ 为中GI食物, $GI \geq 70\%$ 为高GI食物。

### 2.4

#### **血糖负荷 glycemic load;GL**

100g重量的食物中可利用碳水化合物(g)与GI的乘积。 $GL \geq 20$ 为高GL食物, $10 \sim 20$ 为中GL食物, $GL \leq 10$ 为低GL食物。

### 2.5

#### **食物交换份 food exchanges**

将常见食物按照恒量营养素量划分成不同类别,同类食物在一定重量内所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物的结构相近、产生能量也相近。食物间可以互换。

## 3 推荐营养摄入量

### 3.1 能量

采用通用系数方法,按照 $105 \text{ kJ}(25 \text{ kcal})/(\text{kg} \cdot \text{d}) \sim 126(30 \text{ kcal})/(\text{kg} \cdot \text{d})$ 计算推荐能量摄入。再根据患者身高、体重、性别、年龄、活动度、应激状况等进行系数调整,见表1。