

ICS 11.020  
C 55

# WS

## 中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 429—2013

WS/T 429—2013

### 成人糖尿病患者膳食指导

Dietary guide for adult diabetes patients

中华人民共和国卫生  
行业标准  
成人糖尿病患者膳食指导  
WS/T 429—2013

\*

中国标准出版社出版发行  
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100013)  
北京市西城区三里河北街16号(100045)  
网址 [www.spc.net.cn](http://www.spc.net.cn)  
总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235  
读者服务部:(010)68523946  
中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷  
各地新华书店经销

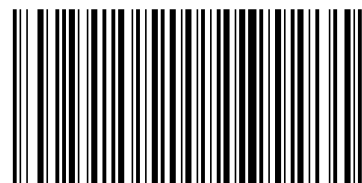
\*

开本 880×1230 1/16 印张 1 字数 18 千字  
2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

\*

书号: 155066·2-24806 定价 18.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换  
版权专有 侵权必究  
举报电话:(010)68510107



WS/T 429-2013

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。

表 C.7 肉类食物交换份

食品	重量 g	食品	重量 g
熟火腿,瘦香肠,肉松	20	鸭蛋、松花蛋(1枚,带壳)	60
肥瘦猪肉	25	鹌鹑蛋(6枚,带壳)	60
熟叉烧肉(无糖),午餐肉	35	鸡蛋清	150
熟酱牛肉,酱鸭,肉肠	35	带鱼,鲤鱼,甲鱼,比目鱼	80
瘦猪、牛、羊肉	50	大黄鱼、鲢鱼、黑鲢、鲫鱼	80
带骨排骨	70	河蚌,蚬子,豆腐,豆腐脑	200
鸭肉,鸡肉,鹅肉	50	对虾,青虾,鲜贝,蛤蜊肉	100
兔肉	100	蟹肉,水浸鱿鱼,老豆腐	100
鸡蛋(1枚,带壳)	60	水浸海参	350

注:每份提供能量 378 kJ(90 kcal),蛋白质 9 g,脂肪 6 g。

## 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 50 g 碳水化合物)后,2 h~3 h 内的血糖曲线下面积相比空腹时的增幅除以进食 50 g 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

100 g 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。