



70 糖尿病患者能吃水果吗？

很多糖尿病患者都不敢吃水果，把水果当成“禁果”，因为大部分水果都含糖（葡萄糖、果糖和蔗糖），如果食用不当，会使血糖升高，让病情出现反复。所以，“家人吃瓜我吃皮”，就成了很多糖尿病患者的痛苦经历。

但是，水果里面有“三宝”，分别是维生素、无机盐和膳食纤维。完全不吃水果，也非常可惜。其实，糖尿病患者只要掌握好5个诀窍，就不必“谈果色变”了。

（1）掌握好“条件”。若糖尿病患者空腹血糖控制在140毫克/分升（7.8毫摩尔/升）以下，饭后两小时血糖控制在200毫克/分升（11.1毫摩尔/升）以下，糖化血红蛋白控制在7.5%以下，也没有经常出现高血糖或者低血糖，适当吃一些水果是可以的。

（2）掌握好“时机”。一般不提倡在餐前或者餐后立即吃水果，最适宜的时间是两次正餐的中间（比如上午10点或者下午3点），或者在睡前1小时吃。

（3）掌握好“种类”。应该选择含糖量相对低或者使血糖上升比较慢的水果，比如西瓜、苹果、猕猴桃等。

（4）掌握好“数量”。一般每日进食500克（带皮）的西瓜或200克的苹果或300克的猕猴桃均是合理的数量。

（5）吃水果前和吃后2小时测一下血糖，是糖尿病患者确定自己能不能吃、吃多少水果最简便的方法。