

相信糖尿病人都听过这样的说法:控制血糖需要“少吃多餐”“少量多次”,即每次摄入的食物量要小点,特别是碳水化合物要分散在一天当中多次摄入,认为这样就不会因为一次进食较多食物而造成餐后血糖的较大波动。但最新有一项研究表明,一日三餐比少吃多餐可能更有利于控制血糖。到底是怎么回事呢?

控血糖 到底该怎么吃?

饮食规律会通过影响生物钟,进而影响健康

每天要吃六次的饮食,被称为6M饮食。具体来说,每天有三次较小的正餐,加上三次零食/加餐,其中包括了睡前要吃的一份夜宵。

为什么要这样呢?是因为糖尿病人非常容易出现餐前低血糖的情况,也容易出现夜间血糖水平过低的情况。一旦出现夜间低血糖,不仅第二天的血糖水平会升高,而且身体感觉也会变差。

但是,越来越多的研究结果表明,饮食规律会影响生物钟,进而影响健康和疾病的发生。也有研究发现,早上采用高热量、高碳水化合物的饮食,反而可以提高胰岛素敏感性,降低肥胖人群和糖尿病患者的整体血糖水平。

一项以色列的最新临床研究就发现,3M饮食模式比等热量的6M饮食模式更有利于改善葡萄糖代谢。

研究显示,3M饮食模式能够有效控制空腹血糖和夜间血糖水平

什么是3M饮食模式呢?它的主要特点是:一天只吃三餐。早餐要吃高碳水化合物餐食,晚餐要相对低碳水化合物,中午介于其间。从早上起床到午餐,在这几个小时中,要供应一天中的大部分碳水化合物食物。

这项临床研究纳入了28例确诊为2型糖尿病的受试者,对3M饮食组与6M饮食组进行12周的观察。

在6M饮食模式组中,六餐的分布是这样的:

早餐、午餐、晚餐分别供应一日总热量的20%、25%和25%,加起来就是70%;碳水化合物各占23%,加起来大概是一日的约70%;上午点、下午点和夜宵各供应一日总热量的10%,加起来就是30%;碳水化合物各占10%,加起来大概是一日的30%。

在3M饮食模式组中,三餐的分布是这样的:

早餐能量占全天的47%,碳水化合物摄入量占全天的50%,含有较多面包,也有水果和糖果;午餐能量占全天的40%,碳水化合物也占全天的40%,食物丰盛而多样;晚餐能量只占全天的13%,碳水化合物占全天的10%。这一饮食模式强调了低碳水化合物,没有水果和糖果。当然,两种饮食的总热量是完全一样的。

研究结果显示,3M饮食可以通过调节2型糖尿病患者的生物钟基因的表达而促进胰岛素分泌,改善血糖向肌肉的转运,还能平衡白天和夜间的葡萄糖代谢。结局是降低了体重和食欲,有效控制空腹血糖和夜间血糖水平,并降低了糖化血红蛋白水平。

长期而言,传统的6M饮食模式不利于预防心血管疾病和其他并发症

连续血糖值监测显示,3M组受试者处于血糖异常升高的时间显著减少,每日所需胰岛素总剂量平均减少了 26 ± 7 单位,有些受试者甚至可以完全停用胰岛素了。如果这种血糖代谢改善的趋势持续下去,还可以帮助预防许多其他并发症,如心血管疾病、衰老和癌症。

相比于3M饮食模式,传统的6M饮食模式却并不能很有效地控制血糖水平。患者还是需要服用药物,或注射胰岛素。对于每天注射四次胰岛素来说,由于患者的胰岛素抵抗和胰岛β细胞功能的进行性减退,会导致胰岛素剂量的逐渐增加,进而导致体重持续增加,反过来又进一步导致血糖水平升高,长期而言不利于预防心血管疾病和其他并发症。

研究者认为,这个3M控血糖饮食模式,对血糖代谢有很好的改善作用。有希



望使一些患者减少甚至停止胰岛素注射,减少甚至停用大多数抗糖尿病药物。只要能够将血糖水平控制得比较平稳,同时就有利于减肥和预防心脑血管病等并发症。

有研究证实,以24小时为周期的昼夜节律中,机体遵循着代谢、生理和行为的规律,这个规律既受到机体内在的因素影响(如下丘脑神经内分泌激素),又受到外在的因素调节(如进食、运动等),这两者在互相影响的同时,也会影响机体的代谢和血糖水平等。

比如说,有研究发现,同样一份含碳水化合物的餐食,早上吃的时候,血糖反应还比较低;到了晚上吃的时候,就会高一些,而且胰岛素敏感性也比早上降低。即便吃的是中低血糖指数的主食,在晚上的血糖反应也没那么低了。

早期间歇性断食有助于降低葡萄糖和胰岛素水平

一项阿拉巴马大学的研究,进一步揭示了生物节律与行为方式作用于机体代谢的影响,结果表明集中于一日前半的间歇性断食可能对血糖控制和机体代谢产生好的影响。

间歇性断食也被称为“轻断食”,有各种不同方式。最常见的是两类:

一类是大部分时间随便吃,但少数时间吃得特别少,比如5+2轻断食,一月3天轻断食。断食日只能吃正常食量的四分之一左右。

另一类是日内断食,即每天保持一定时间(>12小时)不进食。比如说,8小时进食法,就是只在8个小时之内吃东西,但不限量;另外16个小时不吃东西。

该研究纳入了11例超重患者,分别进行4天的早期间歇性断食(全天进食时间为8:00~14:00)和常规均衡饮食(全天进食时间为8:00~20:00),证实了早期间歇性断食有助于降低食欲、增加饱腹感,通过调整能量摄入的分布向每日早晨倾斜、避免过晚进食,可以促进体重降低或体脂减少、降低葡萄糖和胰岛素水平、增高胰岛素敏感性。

糖尿病患者选择饮食模式应以身体的实际反应为准

读了这么多研究内容和数据,朋友们是不是有点懵,这里来帮大家画下重点!

1.糖尿病患者不一定非要遵循少吃多餐的饮食模式,而要以身体的实际反应为准。如果这种吃法证明效果不好,那么就可以试试三餐模式。

2.在三餐饮食当中,不妨早上和中午多摄入一些碳水化合物和热量,晚餐中减少碳水化合物和能量的摄入。也就是说,将主要的营养物质摄入集中在一天中的前几个小时。

3.避免晚餐进食时间过晚,最后一餐的进食时间不超过晚上8点。当然,为了避免晚上的饥饿感,最好能够早点睡觉。比如10点或更早睡觉,能减少睡前发生饥饿的可能性。

当然,这里必须强调一下:调整碳水化合物摄入的比例和时间段,并不意味着糖尿病人可以随意大吃特吃。实现3M饮食模式的基础仍然是控制每日的能量摄入,三餐定时定量,选择血糖反应不过高的食材,吃营养质量更高的食物。

不论什么饮食模式,要想成功控制血糖水平,就必须每天努力,吃合理的饮食,做适量的运动,保证营养素摄入,增加身体活力水平,才能提高生命质量,减少并发症的风险。

文/袁雨晴 科学指导/范志红
原文刊载于《北京青年报》