

# 计算碳水化合物的须知事项



CONTRA COSTA  
HEALTH

## 计算碳水化合物

碳水化合物计数的原则是计算一餐中碳水化合物的克数，并将数字与您的胰岛素剂量进行匹配。有几种方法可以用来计算。如果您在用餐时注射胰岛素，您可以使用胰岛素与碳水化合物的比率来计算出需要注射多少胰岛素来抵消碳水化合物。如果您不在用餐时注射胰岛素，您可以选择更简单的按份计算方法。一份碳水化合物约有 15 克。

## 碳水化合物基础知识

许多食物中都含有碳水化合物。糖、淀粉和纤维都是碳水化合物。选择食物时：

- 多吃非淀粉类蔬菜。它们的碳水化合物含量较低，不会对血糖产生太大影响。绿叶蔬菜、西兰花、西红柿和青豆都不含淀粉。
- 适量食用健康的高碳水化合物食物。这些食物包括全谷物、豆类、土豆等淀粉类食物、水果、酸奶和牛奶。虽然这些食物很健康，但它们可能会导致餐后血糖飙升。
- 限制高度加工、精制的食品。减少含糖饮料、蛋糕和饼干、白面包和白米饭的摄入。

## 计算您的碳水化合物

糖尿病餐盘法。这是一种简单、直观的方法，可以将您的膳食分成健康的份量。使用这种方法，您不需要进行任何计算。工作原理如下：

1. 盘子的一半装非淀粉类蔬菜。
2. 盘子的四分之一装瘦肉蛋白，比如鸡肉、鱼肉、瘦牛肉、鸡蛋、奶酪或豆腐。
3. 盘子的另外四分之一装碳水化合物：全谷物、豆类、淀粉和水果。

一开始学习如何在患有糖尿病的情况下进食可能会令人困惑。从小改变开始，一定要吃自己喜欢的食物，让吃饭变得更有乐趣！

我们的医疗提供者和营养师可以帮助您控制糖尿病。拨打 **800-495-8885** 或访问 MyChart 安排预约。

# 糖尿病资源

我们期待您的回馈。  
填写我们的简短问卷!



## 在康特拉科斯塔

您可以获取以下服务来帮助您管理您的护理。如果您对糖尿病或心脏病有疑问，或想讨论筛查，请致电 **1-877-661-6230** 与我们的其中一位服务提供者预约。

### 糖尿病自我管理教育和支持计划 (DSMES):

为期 5 周的计划，运用自我管理工具，帮助您控制糖尿病并延缓或预防并发症。



向您的医师寻求转诊或访问  
[inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org)。

### Gojji - 糖尿病管理服务

Gojji 提供血糖仪和疾病管理服务。血糖仪可以让 Gojji 查看您的血糖测试结果。他们有营养师和药剂师，可以帮助您控制血糖。

#### 参加资格:

- CCHP Medi-Cal 会员。
- 糖尿病，A1c >7.0%。
- 有血糖仪的处方。
- 必须同意与 Gojji 共享信息。



致电会员服务部 **1-877-661-6230**，  
向您的医师寻求转诊，或访问  
[gojji.com](https://gojji.com)。

### 健康教育



访问 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或扫描二维码，获取更多与糖尿病和心脏健康相关的健康提示、健康食谱、运动建议等。

### 糖尿病预防计划 (DPP)

DPP 是一个帮助您改变生活方式以预防第 2 型糖尿病的计划。该计划是远距离的，每次时长为 1 小时。您将在有趣的讨论中与训练有素的生活方式改变教练一起制定切合实际的目标。

#### 参加资格:

- 18 岁或以上。
- 超重。
- 患有糖尿病前期或妊娠期糖尿病。

#### 向您的医师寻求转诊或访问

[inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org)。

### 医学定制餐/医学支持食品

有些人可能有资格将餐食或杂货送到家里。这些菜单是为了满足某些健康需求而制作的。该计划还可能包含烹饪和/或营养教育。若有以下情况，请立即咨询您的医疗服务提供者:

- 妊娠糖尿病。
- 糖尿病控制不佳。
- 心力衰竭控制不佳。
- 终末期肾病（透析中）。
- 代谢综合征。

与您的案件经理、家庭医生(PCP)或其他医疗提供者讨论如何获得转诊。您也可以拨打 CCHP 会员服务电话 **1-877-661-6230**。