

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 429—XXXX
代替 WS/T 429-2013

成人糖尿病患者膳食指导

Dietary guide for adult diabetes patients

送审稿

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

前言

本标准是按照 GB/T 1.1-2020 给出的规则起草。

本标准由国家卫生标准委员会营养标准专业委员会提出。

本标准代替 WS/T 429—2013《成人糖尿病患者膳食指导》，与 WS/T 429—2013 相比，除编辑性修改外，主要技术变化如下：

- 修改了脂肪推荐摄入量（见 3.2，2013 年版 3.2）；
- 修改了蛋白质推荐摄入量（见 3.3，2013 年版 3.3）；
- 修改了碳水化合物推荐摄入量（见 3.4，2013 年版 3.4）；
- 增加了维生素 E 和钙的推荐（见 3.5，2013 年版 3.5）；
- 修改了膳食纤维推荐摄入量（见 3.6，2013 年版 3.6）；
- 修改了烹调方法（见 4.5，2013 年版 4.5）；
- 修改了附录 A.1 中部分常见食物 GI 值（见附录 A.1，2013 年版附录 A.1）；
- 修改了附录 D.1 中干大豆与北豆腐的折算（见附录 D.1，2013 年版附录 D.1）；
- 删除了医学营养治疗的术语定义。

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、空军军医大学西京医院、中国科学技术大学附属第一医院、复旦大学附属华东医院、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。

本标准所代替标准的历次版本发布情况为：

- WS/T 429—2013。

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、护士等医疗卫生从业人员对糖尿病患者进行膳食指导。本标准不适合特殊糖尿病人群(1型糖尿病儿童、妊娠糖尿病等)。

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

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,55~70为中GI食物, $GI \geq 70$ 为高GI食物。

2.3

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,10~20为中GL食物, $GL \leq 10$ 为低GL食物。

2.4

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。同类食物间可以互换。

3 推荐营养摄入量

3.1 能量

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

表 1 成人糖尿病患者每日能量供给量

单位为 kJ/kg (kcal/kg)

劳动活动强度	体重过低	正常体重	超重/肥胖
重体力活动（如搬运工）	188~209(45~50)	167(40)	146(35)
中体力活动（如电工安装）	167(40)	125~146(30~35)	125(30)
轻体力活动（如坐式工作）	146(35)	104~125(25~30)	84~104(20~25)
休息状态（如卧床）	104~125(25~30)	84~104(20~25)	62~84(15~20)

注：标准体重参考WHO1999计算方法：（男性）标准体重=（身高cm-100）×0.9（kg）；（女性）标准体重=（身高cm-100）×0.9（kg）-2.5（kg）。

注：根据我国提出BMI的评判标准，BMI≤18.5为体重过低、18.5~24.0为正常体重、≥24~28为超重，≥28.0为肥胖。

3.2 脂肪

每日摄入总脂肪量占总能量的 25%~35%，对于超重或肥胖者，脂肪供能比 25%~30%。饱和脂肪酸占每日总能量比不超过 10%，反式脂肪酸不超过 1%。适当提高多不饱和脂肪酸摄入量，但占总能量不宜超过 10%。单不饱和脂肪酸每日摄入大于总能量的 12%为宜。可适量增加 n-3 多不饱和脂肪酸的摄入。适量限制胆固醇摄入，每天不超过 300mg。

3.3 蛋白质

占总能量的 15%~20%，其中至少 30%来自动物类食物和（或）大豆制品。临床糖尿病肾病者可进一步限制总蛋白质摄入量。

3.4 碳水化合物

占总能量的 45%~60%。多选择低 GI 或低 GL 食物，限制精制糖摄入。

3.5 矿物质、维生素

糖尿病患者容易缺乏 B 族维生素、维生素 C、维生素 D、维生素 E 以及铬、锌、硒、镁、铁、锰、钙等多种微量营养素，应根据营养评估结果适量补充。长期服用二甲双胍者应防止维生素 B₁₂ 缺乏。不建议常规大量补充维生素 C、维生素 E 等抗氧化维生素制剂。

3.6 膳食纤维

根据每日摄入能量，推荐膳食纤维摄入量 25~30g/d 或 10~14g/4200kJ(1000kcal)。

4 膳食原则

4.1 平衡膳食

遵循多样化、营养合理的膳食原则。做到主食粗细搭配，全谷类食物占谷类一半；副食荤素搭配。

4.2 合理计划餐次及能量分配

定时定量进餐，早、中、晚三餐的能量分配应控制在总能量 20%~30%、30%~35%、30%~35%。以不超过总能量 10%的食物作为三餐间的分餐，以防止低血糖发生。

4.3 膳食计划个体化及营养教育

根据文化背景、生活方式、血糖控制方法及状况、经济条件和教育程度进行合理的个体化膳食安排和相应的营养教育。

4.4 食物选择

4.4.1 结合患者的饮食习惯和食物喜好,以GI或GL值以及营养特点为参考,选择并交换食物。其中优选食物包括低脂肪食物、高膳食纤维食物、低GI或低GL(详见附录A、附录B)食物。需限制性选择的食物包括中等GI食物、较低膳食纤维食物。不宜多选的食物包括高脂肪、高胆固醇食物、高盐食物、精制糖食物或者高GI食物以及低膳食纤维食物。

4.4.2 糖尿病患者不宜饮酒。如饮酒,每周不宜超过2次,每天饮用酒的酒精量不超过15g。

4.4.3 甜味剂

糖尿病患者应避免含精制糖的甜味剂。可适量摄入糖醇类或低能量甜味剂,但应注意由甜味剂制作的高脂肪食品如冰激淋、点心等对血糖仍有影响。

4.5 烹调方法

选择少油、少淀粉勾芡的烹调方式,不建议选择煎、炸等多油烹调方式。每日烹调用盐限量5g以内,合并高血压或肾脏疾病的患者应每日限制在3g以内。

4.6 膳食摄入与体力活动相配合,吃动平衡

保持运动前、中、后适宜的心率,维持运动中心率宜在(170-年龄)左右。保持进食能量与消耗量相匹配,减轻胰岛素抵抗,改善代谢状态。

5 膳食指导处方的制定

糖尿病膳食指导处方的制定是以计算能量和宏量营养素为基础,配合食物交换份法安排一日餐次,应用膳食原则选择食物。

5.1 计算每日营养需要量

按照代谢状态,以能量和营养素需要量为基础,计算每日所需蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维量并提供丰富的维生素及矿物质。

5.2 计算每日食品交换份份数

按照计算总能量KJ(kcal)除以每份约含378KJ(90kcal)(能量系数)得出每日膳食的总食物交换份数。参考食物交换份表(详见附录C)分配食物,把各类食物份数合理地分配于各餐次。

5.3 根据膳食原则及交换份选择食物

详见附录D。

附录 A
(资料性)
常见食物 GI

常见食物 GI 见表 A.1。

A.1 常见食物 GI

食物名称		GI	食物名称		GI	食物名称		GI	
糖类	麦芽糖	105	水果类	菠萝	66	谷薯类	大米粥	69.4	
	葡萄糖	100		葡萄干	64		玉米面	68	
	绵白糖	83.8		芒果	55		马铃薯	62	
	蜂蜜	73		芭蕉	53		小米粥	61.5	
	蔗糖	65		猕猴桃	52		汉堡包	61	
	巧克力	49		香蕉	52		荞麦面条	59.3	
	果糖	23		葡萄	43		玉米(甜,煮)	55	
豆类等食品	扁豆	38		柑	43		燕麦麸	55	
	鹰嘴豆	33		苹果	36		爆玉米花	55	
	豆腐(炖)	31.9		梨	36		荞麦(黄)	54	
	绿豆	27.2		桃	28		甘薯	54	
	四季豆	27		柚	25		玉米面粥	50.9	
	豆腐干	23.7		李子	24		山药	51	
	黄豆(浸泡,煮)	18		樱桃	22		面包(黑麦粒)	50	
	蚕豆(五香)	16.9		谷薯类	馒头		88.1	芋头(蒸)	47.7
	花生	14			白面包		87.9	通心粉	45
奶制品	冰激凌	61			糙米(煮)		87	黑米粥	42.3
	酸奶(加糖)	48	糯米饭		87	小麦(整粒,煮)	41		
	酸乳酪(低脂)	33	大米饭		83.2	面条(全麦,细)	37		
	脱脂牛奶	32	烙饼		79.6	藕粉	32.6		
	牛奶	27.6	油条		74.9	大麦(整粒,煮)	25		
	全脂牛奶	27	马铃薯泥		73	稻麸	19		
水果类	西瓜	72	梳打饼干	72	雪魔芋	17			

注：本数据源自《中国食物成分表-2009》。

附录 B
(资料性)
常见食物 GL

常见食物 GL 见表 B.1。

B.1 常见食物 GL

食物名称		GL (每 100g)	食物名称		GL (每 100g)	食物名称		GL (每 100g)
谷薯类	糯米饭	17.8		藕粉	6.9	奶制品	冰激凌	11.1
	荞麦面包	16.4		绿豆挂面	5		脱脂牛奶	2.6
	大米饭	16.2		芋头(蒸)	5		酸奶(原味)	2.3
	烙饼	14.7		米线	3.2		全脂牛奶	1.5
	苏打饼干	13.7		马铃薯粉条	2.7	水果类	西瓜	9.9
	小米(煮)	13.3	蔬菜类	南瓜	5.9		香蕉(熟)	8.1
	白馒头	13.3		胡萝卜	5.5		菠萝	6.3
	全麦面包	12.1		山药	4.4		猕猴桃	6.2
	小麦面条	11.8		洋葱	1.2		苹果	4.4
	马铃薯(煮)	11		豆类等 食品	豆奶		4.9	橙子
	汉堡面包	10.7	绿豆		3.8		葡萄	4.3
	黄豆挂面	9.8	四季豆		3.3		草莓	4.3
	寿司	9.6	蚕豆(五香)		2.5		芒果	3.9
	油条	9.4	豆腐干		1.3		梨子	3.7
	玉米面粥	9.4	豆腐(冻)	0.8	桃子	3.1		
	荞麦(黄)	9	坚果类	栗子	10.7	柚子	2.3	
	粟米(煮)	7.5		莲子	5	樱桃	2.2	
	方便面	7.2		花生	0.4	李子	1.9	
	苕粉	7.1		腰果	0.4			

注：本数据源自《中国食物成分表-2009》。

附录 C
(资料性)
食物交换份

食物交换份见表 C.1~表 C.7。

C.1 食物交换份表

组别	类别	每份重量 g	能量 kJ (kcal)	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	378 (90)	2.0	--	20.0	碳水化合物、膳食纤维
菜果类	蔬菜类	500	378 (90)	5.0	--	17.0	无机盐、维生素、 膳食纤维
	水果类	200	378 (90)	1.0	--	21.0	
肉蛋组	大豆类	25	378 (90)	9.0	4.0	4.0	蛋白质、脂肪
	奶制品	160	378 (90)	5.0	5.0	6.0	
	肉蛋类	50	378 (90)	9.0	6.0	--	
油脂组	坚果类	15	378 (90)	4.0	7.0	2.0	蛋白质、脂肪
	油脂类	10	378 (90)	--	10.0	--	

C.2 等值谷、薯类食物交换份

食物	重量 g	食物	重量 g
大米, 小米, 糯米, 薏米	25	绿豆, 红豆, 芸豆, 干豌豆	25
高粱米, 玉米碴	25	干粉条, 干莲子	25
面粉, 米粉, 玉米粉	25	油条, 油饼, 苏打饼干	25
混合面	25	烧饼, 烙饼, 馒头	35
燕麦面, 莜麦面	25	咸面包, 窝窝头, 生面条, 魔芋条	35
荞麦面, 苦荞面	25	茨菇	35
各种挂面, 龙须面	25	马铃薯, 山药, 藕, 芋艿	75
通心粉	25	米饭	130
荸荠	150	凉粉	300

注：每份提供能量 378kJ (90kcal)，蛋白质 2g，碳水化合物 20g，脂肪可忽略不计。

C.3 等值水果类食物交换份

食品	重量 g	食品	重量 g
西瓜	750	李子、杏	200
草莓, 杨桃	300	葡萄, 樱桃	200
鸭梨, 杏, 柠檬	250	橘子, 橙子	200
柚子, 枇杷	225	梨, 桃, 苹果	200
猕猴桃, 菠萝	200	柿, 香蕉, 鲜荔枝	150

注: 每份提供能量 378kJ(90kcal), 蛋白质 1g, 碳水化合物 21g。

C.4 等值蔬菜类食物交换份

食品	重量 g	食品	重量 g
大白菜, 圆白菜, 菠菜, 油菜	500	白萝卜, 青椒, 茭白	400
韭菜, 茴香, 茼蒿, 鸡毛菜	500	冬笋, 南瓜, 花菜	350
芹菜, 苜蓝, 莴苣笋, 油菜苔	500	鲜豇豆, 扁豆, 四季豆	250
西葫芦, 西红柿, 冬瓜, 苦瓜	500	胡萝卜, 蒜苗, 洋葱	200
黄瓜, 茄子, 丝瓜, 莴笋	500	山药, 荸荠, 凉薯	150
芥蓝菜, 瓢儿菜, 塌棵菜	500	芋头	100
空心菜, 苋菜, 龙须菜	500	毛豆, 鲜豌豆	70
绿豆芽, 鲜蘑, 水浸海带	500	百合	50

注: 每份提供能量 378kJ(90kcal), 蛋白质 5g, 碳水化合物 17g。

C.5 等值蛋/鱼/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	鸡蛋(1枚, 带壳)	60
肥瘦猪肉	25	鸭蛋、松花蛋(1枚, 带壳)	60
熟叉烧肉(无糖), 午餐肉	35	鹌鹑蛋(6枚, 带壳)	60
熟酱牛肉, 酱鸭, 肉肠	35	鸡蛋清	150
瘦猪、牛、羊肉	50	带鱼, 鲤鱼, 甲鱼, 比目鱼	80
带骨排骨	70	大黄鱼、鳊鱼、黑鲢、鲫鱼	80
鸭肉, 鸡肉, 鹅肉	50	河蚌, 蚬子, 豆腐, 豆腐脑	200
兔肉	100	对虾, 青虾, 鲜贝, 蛤蜊肉	100
蟹肉, 水浸鱿鱼, 老豆腐	100	水浸海参	350

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

C.6 油脂类食品交换份

食品	重量 g	食品	重量 g
花生油, 香油 (1 汤匙)	10	猪油	10
玉米油, 菜籽油 (1 汤匙)	10	羊油	10
豆油 (1 汤匙)	10	牛油	10
红花油 (1 汤匙)	10	黄油	10
核桃仁	15	葵花子 (带壳)	25
杏仁, 芝麻酱, 松子仁	15	西瓜子 (带壳)	40
花生米	15		

注：每份提供：能量 378kJ(90kcal)，脂肪 10g。

C.7 豆/乳类食物交换份

食品	重量 g	食品	重量 g
全脂奶粉	20	酸牛奶, 淡全脂牛奶	150
豆浆粉, 干大豆	25	豆浆	400
脱脂奶粉	25	牛奶	245
嫩豆腐	150	北豆腐	100
豆腐丝, 豆腐干	50	油豆腐	30

注：每份提供能量 378kJ(90kcal)，蛋白质 9g，碳水化合物 4g，脂肪 4g。

附录 D
(资料性)
根据膳食原则及交换份选择食物

根据膳食原则及交换份选择食物见表 D. 1。

D. 1 常见糖尿病膳食推荐交换份分配表及营养素含量

能量		交换份数	食物种类和重量 g								供能营养素 g		
kJ	kcal		谷类	鱼禽虾肉	蛋类	豆制品	蔬菜	水果	奶	植物油	蛋白质	脂肪	碳水化合物
4598	1100	12	125	50	50	25	500	200	250	10	51.3	28.8	152
5016	1200	13	140	50	50	25	500	200	250	15	52.5	33.8	164
5434	1300	14.5	150	75	50	25	500	200	250	15	57.3	39	172
5852	1400	15.5	175	75	50	25	500	200	250	20	59.2	47	192
6270	1500	16.5	200	75	50	25	500	200	250	20	61.2	47.2	212
6688	1600	17.5	200	90	50	25	500	200	250	25	63.9	54	212
7106	1700	19	225	90	50	25	500	200	250	25	65.9	54.2	232
7524	1800	20	250	100	50	25	500	200	250	25	69.7	55.4	252
7942	1900	21	275	100	50	25	500	200	250	25	71.7	55.6	272
8360	2000	22	300	100	50	25	500	200	250	30	73.7	60.8	292

注1：全天食盐使用量控制在5g以内。
注2：豆制品以干大豆计，其他豆制品按水分含量折算，25g干大豆=50g豆腐干=400g豆浆=100g北豆腐=120g南豆腐。

营养标准体系建设项目《成人糖尿病患者膳食指导》修订 编制说明

一、标准起草基本情况

（一）项目承担单位、参与人员

受中国疾病预防控制中心营养与健康所委托,本标准修订于2021年立项,项目承担单位为中国医学科学院北京协和医院。由陈伟牵头成立了2013年发布的《成人糖尿病患者膳食指导》修订工作组,主要参与人有:纪立农、许樟荣、翁建平、郭晓蕙、姬秋和、薛长勇、孙建琴、胡雯、杨勤兵、李增宁、张坚、王竹、周春凌等。

（二）简要修订过程

标准修订任务下达后,修订工作组对《成人糖尿病患者膳食指导》的具体工作进行了认真研究,成立了相应的专题组并制定具体的工作方案。由陈伟牵头,全面检索国内外关于成人糖尿病患者膳食指导方面的文献和指南、共识新进展,并参照《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》、中国糖尿病医学营养治疗指南(2013)、美国糖尿病协会糖尿病诊疗标准和《中国居民膳食指南(2016版)》意见,修订出《成人糖尿病患者膳食指导》草稿,于2021年5月召开了专家研讨会,针对草稿中存在的问题和不足及时进行了修改和补充,并根据与会专家提出的意见,进行了相关指标的修订和细化,使标准更加符合实际应用。

二、标准的制定修订原则

标准编制遵循“科学性、实用性、统一性、规范性”的原则,尽

可能与国际通行标准接轨，注重标准的可操作性，严格按照国家卫生行业标准的最新版本的要求进行编写。标准修订组收集了国内外相关国家标准和指南，本标准主要参考的标准及资料如下：

[1] Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH. Glycemic index of foods: A physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981,34:362-366.

[2] Vladimir V. Glycemic index in the treatment of diabetes: The debate continues. *Journal Of the American College of Nutrition.*2004, 23:1-4.

[3] Jennie BM, Susan H, Peter P, et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Care.*2003,26:2261-2267.

[4] Paula Z, Roentte B, Michael P, et al. Nutrient intakes and food patterns of toddlers' lunches and snacks: influence of location. *J Am Diet Assoc.*2006,1(suppl): 124-134.

[5] Smart. CE, Ross. K, Edge. A. Can children with Type 1 diabetes and their caregivers estimate the carbohydrate content of meals and snacks? *Diabetic Medicine.* 2010,27:348-353.

[6] Morrison, MK, Lowe.JM, Collin.CE. Perceived risk of Type 2 diabetes in Australian women with a recent history of gestational diabetes mellitus.*Diabetic Medicine.*2010,27:882-886.

[7] Leonidou.L, Michalaki M. Stress-Induced Hyperglycemia in Patients With Severe Sepsis: A Compromising Factor for Survival.Am J Medical Sciences.2008,336:467-471.

[8] Cali.AM, Caprio, Sonia. Prediabetes and type 2 diabetes in youth: an emerging epidemic disease? Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity.2008,15:123-127.

[9]American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2016 Abridged for Primary Care Providers. Clinical Diabetes A Publication of the American Diabetes Association, 2017, 35(1):5.

[10] American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2008. Diabetes Care. 2008; 31 (suppl 1):S61-S78.

[11] Buse JB, Ginsberg HN, Bakris GL, et al: Primary prevention of cardiovascular diseases in people with diabetes mellitus: A scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2007, 30: 162-172.

[12]宗敏,孙建琴,陈敏等. 混合膳食血糖指数与老年 2 型糖尿病患者糖脂代谢的相关性.中华内分泌代谢杂志.2010,26:385-387.

[13]陈伟,江华,陶晔璇等. 中国糖尿病医学营养治疗指南的建立与解读.中国医学科学院学报.2011,33:253-256.

[14]中华医学会糖尿病学分会,中国医师协会营养医师专业委员会. 中国糖尿病医学营养治疗指南(2013). 中华糖尿病杂志, 2015, 7(2):73-88.

[15] 中国营养学会,中国居民膳食指南(2016). 人民卫生出版社, 2016.

[16] 中国营养学会, 中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册. 中国标准出版社, 2014.

三、确定各项技术内容的依据

本标准是按照 **GB/T 1.1-2020** 给出的规则起草;

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修改为“本标准适用于医师、营养师、护师等健康相关人员对糖尿病患者进行膳食指导”;

删除“医学营养治疗”的定义;

将血糖生成指数的定义修改为“**2h 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**”;

将食物交换份中“食物间可以互换”修改为“**同类食物间可以互换**”;

将能量中的“活动度”修改为“**活动量**”;

修改了表 1 成人糖尿病患者每日能量供给量的格式;

脂肪中添加了推荐“**适量增加 n-3 多不饱和脂肪酸的摄入**”; 将“限制胆固醇摄入, 每天不超过 300mg, 血胆固醇高者不超过 200mg”修改为“**适量限制胆固醇摄入, 每天不超过 300mg**”;

蛋白质中删除了“**成年患者推荐 0.8g/(kg·d) ~1.0g/(kg·d)**”;

碳水化合物中将“多选择低 GI/GL 食物”修改为“多选择低 GI 或低 GL 食物”;

推荐营养摄入量中，根据《中国糖尿病医学营养治疗指南(2013)》修改了脂肪、蛋白质、碳水化合物及膳食纤维的推荐量；

根据新版指南，修改推荐摄入量标准

营养素	推荐量（原）	推荐量（修改后）
脂肪	<30%	25%~35%
超重/肥胖者的脂肪	<25%	25%~30%
饱和脂肪酸	<7%	<10%
单不饱和脂肪酸	10%~20%	>12%
蛋白质	10%~15%	15%~20%
优质蛋白质	>1/3	30%
碳水化合物	50%~60%	45%~60%
膳食纤维	14g/4200kJ(1000kcal)	25~30g/d 或 10~14g/4200kJ(1000kcal)

矿物质&维生素中增加了**维生素 E** 和**钙**，不建议常规大量补充等抗氧化维生素制剂修改为“不建议常规大量补充**维生素 C**、**维生素 E** 等抗氧化维生素制剂”；

平衡膳食中将“选择多样化、营养合理的食物”修改为“**遵循多样化、营养合理的食物原则**”；

合理计划餐次及能量分配中早、中、晚三餐的能量应控制在总能量 20%~30%、30%~35%、30%~35%。分餐能量占总能量的 10%，以防止低血糖发生修改为“早、中、晚三餐的能量分配应控制在总能量 20%~30%、30%~35%、30%~35%。以不超过总能量的 10%的食物作为三餐间的分餐，以防止低血糖发生”；

食物选择中删除了“15g 酒精相当于 450mL 啤酒、150mL 葡萄酒

或 50mL 低度白酒”的举例；

甜味剂中将“非营养性甜味剂”修改为“低能量甜味剂”；

烹调方法中增加“少淀粉勾芡的烹调方式”；

详细描述了食品交换份的计算方法，修改为“按照计算总能量（千卡）除以每份约含 90 千卡（能量系数）得出每日膳食的总食物交换份数”；

附录 A 的 A.1 常见食物 GI 根据新版的《中国食物成分表-2009》将部分食物 GI 值修改。例如：绵白糖的 GI 84 修改为 83.8；

附录 B1 常见食物 GL 增加了食物分类；

附录 C 的 C.1 食物交换份表中“硬果类”修改为通用的“坚果类”；

附录 C 的 C.7 豆/乳类食物交换份中干黄豆修改为干大豆；

附录 D 的 D.1 常见糖尿病膳食推荐交换份分配表及营养素含量中：将“三大营养素”修改为“供能营养素”；“25g 干豆=65g 北豆腐”修改为“25g 干大豆=100g 北豆腐”；1 和 2 修改为“注 1 和注 2”。