

向红丁 教授为您量身打造

糖尿病

日常调养

专家指导全方案

向红丁
主 编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
中华糖尿病协会会长

修订升级版

吃

算出食量
配出食谱



动

简单方便
易于坚持



防

自查血糖
正确服药



调

对症护理
规律生活



附赠
拉页

糖尿病患者和家人
最关心的20个问题

常见病居家调养系列

向红丁教授为您量身打造

糖尿病 日常调养 专家指导全方案

向红丁
主 编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
中华糖尿病协会会长

修订升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病日常调养专家指导全方案：修订升级版 / 向红丁主编. — 北京：
电子工业出版社，2016.1
（常见病居家调养系列）
ISBN 978-7-121-27513-5
I. ①糖… II. ①向… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第263678号

责任编辑：周 林

特约编辑：张燕杰

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.5 字数：299千字 彩插：1

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录

contents

第1章

科学认识 糖尿病

糖尿病是怎么回事

哪些人容易得糖尿病	18
糖尿病分哪几种类型	19
糖尿病的诊断标准	19
糖尿病可引起哪些急、慢性并发症	21

望闻问切，早发现、早治疗

你注意到糖尿病的早期征兆了吗	24
早期治疗糖尿病，记住数字“6”	25
糖尿病的预防有“三个”阶段、“五件事”	26
积极控制管理“五”大健康指标	27
避免“六大”饮食健康误区	28
治疗糖尿病的“五驾马车”	30

糖尿病专家问答

糖尿病会“传染”吗	31
治疗糖尿病有最好的药吗	31
做“糖耐量试验”需要注意哪些问题	32
1型和2型糖尿病会不会相互转变	32



第2章

战胜糖尿病的饮食调养方案

饮食调养的黄金法则

控制全天总热量	34
合理摄入碳水化合物	34
平衡饮食	34
限制脂肪摄入量	35
科学补充蛋白质	36
摄入充足的膳食纤维	37
少量多餐，灵活加餐	37
低盐饮食	37
不宜随意饮酒	38
酌情食用水果	39
养成良好的饮食习惯	40



利用GI科学指导烹调

吃整不吃碎，降GI值	41
烹调急火煮少加水，降GI值	42
做米饭放上几把豆，降GI值	43
调味加醋或柠檬汁，降GI值	44
粗细搭配、干稀搭配，降GI值	44
高低搭配吃，降GI值	46



有助于降血糖的食物

荞麦/ 燕麦/ 玉米/ 薏米	47
黑豆/ 红小豆/ 大白菜/ 菠菜	48
空心菜/ 白萝卜/ 胡萝卜/ 苦瓜	49
冬瓜/ 丝瓜/ 南瓜/ 黄瓜	50
芹菜/ 洋葱/ 番茄/ 芦笋	51



绿豆芽/ 西蓝花/ 茄子/ 山药	52
魔芋/ 黑木耳/ 香菇/ 海带	53
紫菜/ 罗汉果/ 黑芝麻/ 泥鳅	54
鳝鱼/ 海参/ 牡蛎/ 扇贝	55
大蒜/ 生姜/ 绿茶	56

能降血糖的营养素

维生素C/ 铬/ 膳食纤维/ 钙	57
钒/ 镁/ 锌/ 硒	58

设计适合自己的食谱

计算标准体重	59
计算体重指数（BMI）	59
判断活动强度	59
计算每日所需总热量	60
计算每日膳食中三大生热营养素的供给量	63
学会应用食物交换份	64

不同热量一周食谱推荐

1200 ~ 1300 千卡一周食谱推荐	68
1400 ~ 1500 千卡一周食谱推荐	70
1600 ~ 1700 千卡一周食谱推荐	72
1800 ~ 1900 千卡一周食谱推荐	74
2000 ~ 2100 千卡一周食谱推荐	76





一定要注意的饮食细节

在外进餐需要注意什么	78
素食者的饮食	80
饥饿难忍时怎么办	81
口服降糖药时的饮食	82
注射胰岛素时的饮食	83

中药药膳帮助控糖

枸杞子 菊花枸杞茶	85
熟地黄 熟地黄麦冬饮	86
黄芪 黄芪山药薏米粥	87
玉米须 玉米须煲蚌	88
玉竹 玉竹银耳羹	89
茯苓 茯苓馒头	90
葛根 葛根茶	91
肉桂 土豆烧牛肉	92

糖尿病并发症饮食调养

糖尿病并发酮症酸中毒患者的饮食	93
牛奶蒸蛋/ 玉米面粥/ 白菜鸡泥羹	94
糖尿病肾病患者的饮食	95
圆白菜炒粉丝/ 冬瓜鸭肉煲/ 薏米山药粥	96
糖尿病合并脂肪肝患者的饮食	97
燕麦南瓜粥/ 紫菜豆腐汤/ 洋葱炒牛肉	98
糖尿病合并高血压患者的饮食	99
白菜豆腐汤/ 绿豆黄瓜粥/ 菠菜拌胡萝卜	100
糖尿病合并血脂异常患者的饮食	101
凉拌洋葱/ 燕麦饭/ 香菇木耳汤	103
糖尿病合并痛风患者的饮食	104
白菜海带丝/ 南瓜小米粥	106

糖尿病合并眼病患者的饮食	107
菠菜猪肝汤	107
糖尿病合并周围神经病变患者的饮食	108
清蒸武昌鱼	108

糖尿病专家问答

糖尿病患者应该如何选择食物	109
糖尿病足患者的饮食原则是什么	109
糖尿病患者吃主食越少越好吗	110
糖和甜食是不是糖尿病患者的禁忌	110
糖尿病患者能吃加工类肉食吗	110
糖尿病患者应如何饮水	111
糖尿病患者的早餐应该选择干饭还是稀饭	111
适合糖尿病患者的甜味剂有哪些	111
糖尿病患者应如何选择代糖食品	112
糖尿病合并脑血管病时应如何饮食	112

第3章

糖尿病调养少不了的运动方案

适量运动是控糖的良方

有氧运动最适合糖尿病患者	114
哪些糖尿病患者不宜运动	115
运动前的检查	116
运动中的注意事项	117
运动中谨防低血糖	118
运动“三步曲”	119

科学地运动

选择适宜的运动方式	120
-----------	-----



选择适宜的运动时间	121
选择适宜的运动量	122

推荐运动

散步	124
快慢步行	125
慢跑	126
做保健操	127
踢毽子	129
太极拳	130

再忙都可以做的运动

坐式运动	132
站式运动	133
床上运动	134

第4章

管理好糖尿病不能省略的环节

病情监测

血糖检查，你了解多少	136
哪些人需要监测血糖	137
科学使用血糖仪	138
监测血糖的频率	141
老幼控糖，宽松一点	141
三类人必须严格降糖	143
科学监测，洞晓波动	144
如何进行自我血糖监测	146
去医院监测血糖“8”项注意	147

心理调适

战胜恐惧：确诊了，别回避	149
有了并发症，家人多支持	150
肯定小成绩，不要灰心	151
多学习，少焦虑	153
培养一种爱好：我喜欢，我快乐	154
调适、疏泄心情的办法	155
巧用音乐缓解紧张和焦虑	156

控制好血糖的生活法

糖尿病患者的春季养生	157
糖尿病患者度夏需七防	158
糖尿病患者秋季养生四要诀	160
糖尿病患者的冬季养生	161
糖尿病患者的性生活	163
糖尿病患者的避孕	163
糖尿病患者的睡眠	164

护理

糖尿病患者护理足部的方法	165
糖尿病患者的穿鞋穿袜要求	166
糖尿病患者如何洗澡	167
泡泡药浴，告别皮肤瘙痒	168
糖尿病患者的“五不宜”	169
中老年患者降糖更要“保”肺	170



糖尿病专家问答

糖尿病患者能否出差或旅游	171
黎明现象和苏木杰现象有什么区别	172
冬天是否该使用保湿产品	173
如果趾甲长入肉里该怎么办	173
自己家的血糖仪和医院血糖仪的测定结果怎么不同	174
冬季双脚冰冷能不能“烤电”	174

第5章

从头到脚
自我按摩
调养方案

头面部按摩自疗

搓手梳头	176
按摩承浆穴	177
耳穴按摩法	177

胸腹部按摩自疗

膻中穴	179
期门穴	180
中脘穴	180
关元穴	181
按摩腹部	183

上肢按摩自疗

劳宫穴	184
合谷穴	184
内关穴	186
手部反射区按摩	187

第6章

糖尿病
合理用药
指导方案

背部按摩自疗

肺俞穴	188
胰俞穴	188
肝俞穴	189
脾俞穴	190
胃俞穴	190
肾俞穴	191

腿部按摩自疗

足三里穴	192
三阴交穴	193
太溪穴	194

足部按摩自疗

涌泉穴	195
太冲穴	196
足底反射区按摩	196

口服降糖药应用

五种常用口服降糖药的功用特点	200
如何选择磺脲类降糖药	202
如何使用二甲双胍	203
降糖药的服用时间	204
服用降糖药的注意事项	205
口服降糖药漏服处理措施	207



合理使用胰岛素

认识不同类型的胰岛素	208
科学使用胰岛素治疗	210
调整胰岛素的剂量	211
注射胰岛素的九个小窍门	212
巧选胰岛素注射部位	213
漏打胰岛素怎么办	215
如何保存胰岛素	217

胰岛素泵，控制血糖的好帮手

如何挑选胰岛素泵	218
合理使用胰岛素泵	219

糖尿病专家问答

打胰岛素过敏咋办	221
使用胰岛素后出现水肿怎么办	221
什么是磺脲类降糖药治疗失效	222
如何识别胰岛素瓶上的标志	222

第7章

常见并发症防治方案

糖尿病低血糖

糖尿病患者要谨防低血糖	224
预防糖尿病低血糖的措施	225
救治低血糖两要点	226

糖尿病酮症酸中毒

糖尿病酮症酸中毒的危害大	227
检查尿酮体的方法	228
预防糖尿病酮症酸中毒发生的要点	229

糖尿病高渗性昏迷

认识糖尿病高渗性昏迷	230
预防糖尿病高渗性昏迷的要点	231

糖尿病视网膜病变

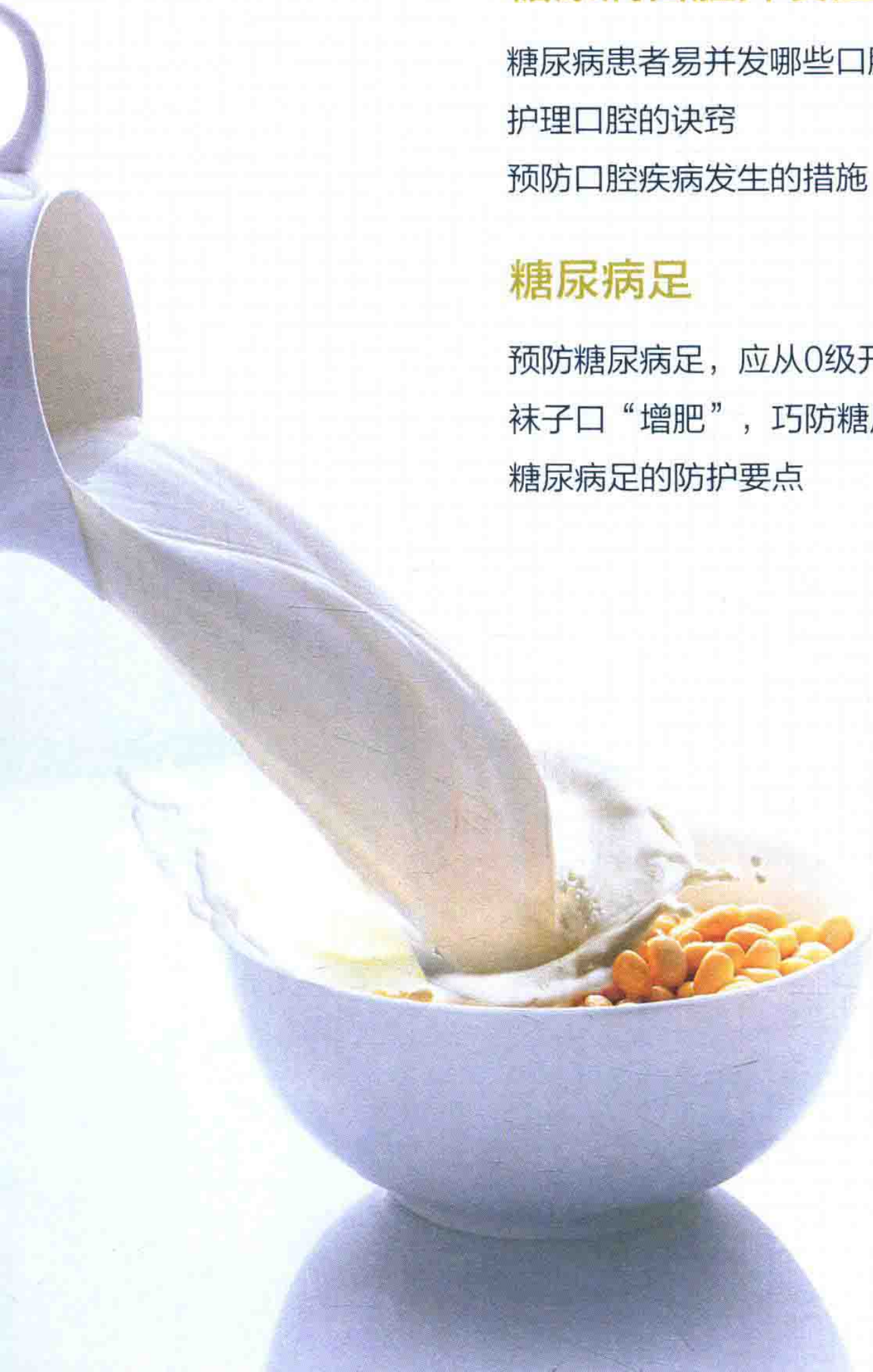
糖尿病眼部并发症的表现	232
预防糖尿病眼病发生的措施	233
防治糖尿病视网膜病变的要点	235

糖尿病口腔并发症

糖尿病患者易并发哪些口腔疾病	236
护理口腔的诀窍	237
预防口腔疾病发生的措施	238

糖尿病足

预防糖尿病足，应从0级开始	239
袜子口“增肥”，巧防糖尿病足	240
糖尿病足的防护要点	241



糖尿病肾病

认识糖尿病肾病	242
怎样早期发现糖尿病肾病	243
得了糖尿病肾病怎么办	245
糖尿病肾病的合理饮食原则	246

糖尿病合并高血压

糖尿病患者诊断高血压的标准	248
糖尿病合并高血压的综合治疗	249

糖尿病性心脏病

“与众不同”的糖尿病性心脏病	251
预防糖尿病性心脏病发生的要点	252

糖尿病性脑血管病

糖尿病性脑血管病包括哪些疾病	253
糖尿病并发脑血管病时的先兆迹象	253
预防糖尿病性脑血管病的要点	254
预防并发症的方法	255



糖尿病勃起功能障碍

认识糖尿病勃起功能障碍	256
面对性生活，您该怎么办	256
合理的药物治疗	257

妊娠糖尿病

准妈妈要谨防妊娠糖尿病	258
妊娠糖尿病患者须重视血糖监测	259
掌握应对妊娠糖尿病的“武器”	260

糖尿病专家问答

视力模糊需要做什么检查	262
尿中出现酮体是糖尿病酮症吗	262
怀孕了，口服降糖药还能吃吗	262
患1型糖尿病的妇女能生孩子吗	263
出现皮肤症状怎么办	263
糖尿病孕妇的体重有限制吗	264
“糖妈妈”生下有出生缺陷的宝宝的概率大吗	264



常见病居家调养系列

向红丁教授为您量身打造

糖尿病

日常调养

专家指导全方案

向红丁
主 编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中国协和医科大学教授、博士生导师
中华糖尿病协会会长

修订升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING