

专家教你

糖尿病

就该这样降糖

北京协和医院营养科主管医生

李宁 主编

一日三餐吃得饱，血糖还能控制好



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



专家教你：

糖尿病

就该这样降糖

李宁 主编



图书在版编目(CIP)数据

专家教你：糖尿病就该这样降糖 / 李宁主编. -- 北京：中国轻工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-5184-0742-2

I. ①专… II. ①李… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 001323 号

责任编辑：高惠京 责任终审：张乃柬 封面设计：宋 凡
策划编辑：龙志丹 版式设计：宋 凡 责任监印：马金路
出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司
经 销：各地新华书店
版 次：2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本：720×1000 1/16 印张：16
字 数：300 千字
书 号：ISBN 978-7-5184-0742-2 定价：39.80 元
邮购电话：010-65241695 传真：65128352
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293
网 址：<http://www.chlip.com.cn>
E-mail：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
150407S2X101ZBW

目录

第一章 糖尿病真相知多少

糖尿病的本质 /12

- 血糖值是了解糖尿病的关键.....12
- 胰岛素不足会导致血糖值升高.....12
- 胰岛素的绝对不足和相对不足.....13
- 糖尿病的严重危害.....13

糖尿病发病原因 /14

- 不良的生活习惯.....14
- 遗传因素.....14
- 因自体免疫原因而发生的1型糖尿病..15
- 妊娠糖尿病提早重视.....15
- 常见的2型糖尿病.....15
- 糖尿病的发病率可能与空气污染相关..16
- 糖尿病发病诱因自查.....16

正确认识糖尿病 /17

- 没有太好的根治办法.....17
- “三高”同时治疗效果好.....17
- 不要盲目降糖.....17

糖尿病的症状有哪些 /18

- “三多一少”的典型症状.....18
- 其他自觉症状的表现.....18

糖尿病的高危人群.....19

高危人群的自我测控.....19

糖尿病的诊断 /20

- 血糖的检查.....20
- 其他与血糖相关的检查.....20
- 用于诊断1型糖尿病的免疫学检查..21
- 糖尿病并发症的主要检查项目.....21

糖尿病管理从血糖监测开始 /22

- 胰岛素治疗患者血糖监测.....22
- 非胰岛素治疗患者血糖监测.....23
- 血糖测量准确性影响因素.....23

警惕糖尿病并发症 /24

- 糖尿病神经病变.....24
- 糖尿病视网膜病变.....25
- 糖尿病肾病.....26
- 代谢综合征.....27
- 其他急慢性并发症.....27

饮食与运动, 控制糖尿病的发展 /28

- 管住嘴, 降糖是关键.....28
- 迈开腿, 提高能量消耗.....29

第二章

科学饮食, 降糖的第一要素

稳定血糖必需的营养素 /32

蛋白质	32
糖类	34
脂类	35
维生素	36
矿物质	38
膳食纤维	40
水	41

食物升糖指数有高低 /42

血糖生成指数	42
常见食物升糖指数分类	43

控制每天总能量的摄入 /44

根据自身情况计算能量	44
巧用食物交换份	45
等值主食类交换表	46
等值大豆类食品交换表	46
等值奶类食品交换表	46
等值蔬菜类交换表	47
等值肉蛋类交换表	47
等值水果类交换表	48
等值油脂坚果类交换表	48
手掌法则, 看看一天吃多少	49

不同能量的食谱推荐 /50

1200~1300 千卡一周食谱推荐	50
1400~1500 千卡一周食谱推荐	52
1600~1700 千卡一周食谱推荐	54
1800~2000 千卡一周食谱推荐	56

日常饮食宜忌全知道 /58

☒ 全麦食品好处多	58
---	----

☒ 坚持细嚼慢咽	59
☒ 少食多餐降血糖	59
☒ 泡米水也有益	59
☒ 每天要多喝水	60
☒ 适量饮用绿茶	60
☒ 烹饪时要少放油	60
☒ 低盐饮食要坚持	61
☒ 补钙要及时	61
☒ 改变饮食习惯降血糖	62
☒ 改变饮食习惯克服空腹感	62
☒ 出现腹泻补充 B 族维生素	63
☒ 不吃主食	64
☒ 水果一点也不吃	64
☒ 常吃火锅	65
☒ 过量饮酒	65
☒ 常喝各种饮料	66
☒ 经常外出就餐	66
☒ 过量吃零食	66
☒ 过量吃坚果	67
☒ 盲目限食	67
☒ 不吃早餐	67
☒ 依赖保健食品	68
☒ 随意饮酒	68
☒ 常吃维生素 C 补充剂	69
☒ 只吃粗粮	69
☒ 乱吃感冒药	70
☒ 吸烟	70
☒ 盐分摄入不注意	70
☒ 饭后立即吃水果	71
☒ 低血糖时拿起甜食就吃	71

第三章

宜吃与忌吃食物及有助于降糖的中药

主食：合理选择稳定血糖 /74

宜	粳米.....74	燕麦.....80	红小豆.....88	方便面.....90
	小米.....75	薏米.....82	黑豆.....89	蛋糕.....91
	玉米.....76	莜麦.....83	忌	面包.....91
	荞麦.....78	绿豆.....84		饼干.....91
	黑米.....79	大豆.....86		月饼.....91

蔬菜：降糖最佳选择 /92

宜	香菇.....92	青椒.....106	菜花.....122	秋葵.....136	
	草菇.....93	菠菜.....108	胡萝卜.....124	银耳.....137	
	猴头菇.....94	芹菜.....110	莴笋.....125	海带.....138	
	口蘑.....95	西蓝花.....112	芥蓝.....126	红薯.....140	
	鸡腿菇.....96	苦瓜.....113	竹笋.....127	紫菜.....141	
	金针菇.....97	冬瓜.....114	芦笋.....128	忌	酸菜.....142
	生菜.....98	空心菜.....116	大豆芽.....130		咸菜.....142
	西红柿.....100	茄子.....118	豌豆苗.....131		雪里蕻.....142
	黄瓜.....102	白萝卜.....119	紫甘蓝.....132		韭菜.....143
	洋葱.....104	大白菜.....120	辣椒.....133		甜菜.....143
西葫芦.....105	圆白菜.....121	南瓜.....134	香椿.....143		

水果：平衡血糖，补充营养 /144

宜	苹果.....144	柚子.....150	柠檬.....156	荔枝.....160
	樱桃.....145	梨.....151	杨桃.....157	大枣.....161
	猕猴桃.....146	橙子.....152	李子.....158	甘蔗.....161
	菠萝.....147	橘子.....153	山楂.....159	柿子.....161
	火龙果.....148	木瓜.....154	忌	
	草莓.....149	石榴.....155		

肉类及海鲜：选择与吃法最重要 /162

宜	牛肉.....162	鸡肉.....164	鸭肉.....166	乌鸡.....167
---	------------	------------	------------	------------

鲫鱼..... 168
鲤鱼..... 169
海参..... 170

金枪鱼..... 171
虾..... 172
带鱼..... 173



腊肉..... 174
香肠..... 174
鱼子..... 174

炸鸡..... 175
螃蟹..... 175
动物内脏... 175

其他：平稳血糖功效大 /176



牛奶..... 176
酸奶..... 177
豆浆..... 178
豆腐..... 179
鸡蛋..... 180
魔芋..... 181
核桃..... 182
板栗..... 183
花生..... 184

黑芝麻..... 185
开心果..... 186
杏仁..... 187
西瓜子..... 188
白瓜子..... 188
莲子..... 189
胡桃..... 189
大蒜..... 190
生姜..... 190



醋..... 191
香油..... 191
橄榄油..... 192
茶油..... 192
红茶..... 193
绿茶..... 193
薯片..... 194
炸薯条..... 194
蜜饯..... 194

冰激凌..... 195
膨化食品... 195
油面筋..... 195
松花蛋..... 196
人造奶油... 196
白酒..... 197
啤酒..... 197
可乐..... 197

中药：药食同源安全降糖 /198



玉米须..... 198
西洋参..... 199

莲子心..... 200
枸杞子..... 201

桔梗..... 202
甜叶菊..... 203

第四章

并发症的控制及应对

控制好血糖预防并发症 /206

了解自己的血糖水平..... 206
血糖控制状态的参考标准..... 206

糖尿病低血糖 /206

出现低血糖的症状..... 206
糖尿病酮症酸中毒..... 207

糖尿病足 /208

糖尿病足病变信号..... 208
养成足部护理的习惯..... 208

糖尿病眼部病变 /209

糖尿病眼部病变的信号..... 209
预防糖尿病眼部病变..... 209

糖尿病神经病变 /210

糖尿病神经病变的信号..... 210
控制血糖预防神经病变..... 210

糖尿病肾病 /211

糖尿病肾病的信号..... 211
定期检查尿微量白蛋白..... 211

控制好血糖预防糖尿病并发肾病 /212

 控制好血压预防肾病恶化 212

 血压控制标准 212

 降低血脂阻止肾病的发展 212

糖尿病性心脏病 /213

 糖尿病性心脏病的信号 213

 预防糖尿病并发心脏病 213

糖尿病性脑血管病 /214

 糖尿病性脑血管病的信号 214

 预防糖尿病性脑血管病 214

妊娠糖尿病 /215

 妊娠糖尿病的信号 215

 妊娠糖尿病的护理 215

第五章

迈开腿有助控制血糖

饮食运动相结合，有效控制血糖 /218

 运动疗法降血糖 218

 饮食运动相结合效果更好 219

做好运动的准备 /220

 运动前要做检查 220

 运动时的准备 220

 糖尿病患者运动时的注意事项 220

 完整的运动过程 221

运动项目的选择 /221

 不要选择高强度的运动作为日常运动
 221

选择适合自己的运动量 /222

 根据运动强度选择 222

 数脉搏来衡量 222

 以自我感觉判定运动量是否适度 ... 222

简单易行的运动项目 /223

 步行 223

 慢跑 223

 爬山 224

简单的健身操 /225

第六章

药物的合理运用

降血糖的口服药 /228

 磺脲类降血糖药 /228

 双胍类降糖药 /230

 α-葡萄糖苷酶抑制剂 /231

 非磺脲类促胰岛素分泌剂 /231

胰岛素治疗 /232

 1 型糖尿病患者需要胰岛素治疗 232

 有特定情况发生的 2 型糖尿病患者，
 需要采取胰岛素治疗 232

 对胰岛素治疗的认知误区 232

 采用胰岛素治疗的最佳时间 233

胰岛素治疗的优点	233
胰岛素的分类	234
选择胰岛素的注射部位	235

选择注射部位时的注意事项	235
九步完成胰岛素的注射	236
胰岛素的储存	237

第七章

中医有办法, 稳定各项指标

中医看糖尿病的形成病理 /240

气滞血瘀导致糖尿病	240
-----------------	-----

中医按摩缓解症状 /241

头部的按摩 /242

睛明穴	242
攒竹穴	242
上迎香穴	242
风池穴	242
承浆穴	242

耳部按摩 /243

胸腹按摩 /244

膻中穴	244
期门穴	244
中腕穴	244
中极穴	244
关元穴	245
神阙穴	245

手部按摩 /245

劳宫穴	246
合谷穴	246
内关穴	246

背部按摩 /247

肺俞穴	247
胰俞穴	247

肝俞穴	247
胃俞穴	248
肾俞穴	248
整个背部的按摩	248

腿部按摩 /249

血海穴	249
阴陵泉穴	249
地机穴	249
足三里穴	250
三阴交穴	250
太溪穴	250

腿部按摩操 /251

足部按摩 /252

涌泉穴	253
大敦穴	253
高血压点	253
太冲穴	253
照海穴	254
内庭穴	254
隐白穴	254
至阴穴	254

足部其他按摩方法 /255



专家教你：

糖尿病

就该这样降糖

李宁 主编





专家教你：

糖尿病

就该这样降糖

前言

有人说：“得了糖尿病就完了，什么都不能吃了。以前一次吃个大西瓜，现在只能啃点瓜皮了！”其实糖尿病患者只要合理选择食物，配合中西医治疗，加强运动，调节心情，根据血糖情况及时调整饮食，一样可以尽享美好生活。

糖尿病的病因及其发病机制目前还没完全弄清楚，因此目前糖尿病还不能得到根治。一旦被诊断为糖尿病，患者终身都需要治疗，但糖尿病是可以被控制的，目的是减轻长期高血糖状态给身体造成的危害。

糖尿病是终身性疾病，需要终身坚持五大原则，即饮食控制、运动疗法、药物治疗、监测血糖及相关指标、终身接受有关糖尿病防治内容的教育。对于患有糖尿病的朋友应该坚持的五项原则，有人形象地比喻成五匹马拉的车，其中驾辕的马就是饮食控制。无论病情轻或重，是口服降糖药还是打胰岛素，都要终身控制饮食。

如果您还不知道怎么驾驭这辆车，本书就有关于如何降血糖的实用信息，相信对于预防和控制糖尿病有积极的指导意义。

目录

第一章 糖尿病真相知多少

糖尿病的本质 /12

- 血糖值是了解糖尿病的关键.....12
- 胰岛素不足会导致血糖值升高.....12
- 胰岛素的绝对不足和相对不足.....13
- 糖尿病的严重危害.....13

糖尿病发病原因 /14

- 不良的生活习惯.....14
- 遗传因素.....14
- 因自体免疫原因而发生的 1 型糖尿病.. 15
- 妊娠糖尿病提早重视.....15
- 常见的 2 型糖尿病.....15
- 糖尿病的发病率可能与空气污染相关.. 16
- 糖尿病发病诱因自查.....16

正确认识糖尿病 /17

- 没有太好的根治办法.....17
- “三高”同时治疗效果好.....17
- 不要盲目降糖.....17

糖尿病的症状有哪些 /18

- “三多一少”的典型症状.....18
- 其他自觉症状的表现.....18

- 糖尿病的高危人群.....19
- 高危人群的自我测控.....19

糖尿病的诊断 /20

- 血糖的检查.....20
- 其他与血糖相关的检查.....20
- 用于诊断 1 型糖尿病的免疫学检查..21
- 糖尿病并发症的主要检查项目.....21

糖尿病管理从血糖监测开始 /22

- 胰岛素治疗患者血糖监测.....22
- 非胰岛素治疗患者血糖监测.....23
- 血糖测量准确性影响因素.....23

警惕糖尿病并发症 /24

- 糖尿病神经病变.....24
- 糖尿病视网膜病变.....25
- 糖尿病肾病.....26
- 代谢综合征.....27
- 其他慢性并发症.....27

饮食与运动, 控制糖尿病的发展 /28

- 管住嘴, 降糖是关键.....28
- 迈开腿, 提高能量消耗.....29

第二章

科学饮食, 降糖的第一要素

稳定血糖必需的营养素 /32

蛋白质	32
糖类	34
脂类	35
维生素	36
矿物质	38
膳食纤维	40
水	41

食物升糖指数有高低 /42

血糖生成指数	42
常见食物升糖指数分类	43

控制每天总能量的摄入 /44

根据自身情况计算能量	44
巧用食物交换份	45
等值主食类交换表	46
等值大豆类食品交换表	46
等值奶类食品交换表	46
等值蔬菜类交换表	47
等值肉蛋类交换表	47
等值水果类交换表	48
等值油脂坚果类交换表	48
手掌法则, 看看一天吃多少	49

不同能量的食谱推荐 /50

1200~1300 千卡一周食谱推荐	50
1400~1500 千卡一周食谱推荐	52
1600~1700 千卡一周食谱推荐	54
1800~2000 千卡一周食谱推荐	56

日常饮食宜忌全知道 /58

☒ 全麦食品好处多	58
---	----

☒ 坚持细嚼慢咽	59
☒ 少食多餐降血糖	59
☒ 泡米水也有益	59
☒ 每天要多喝水	60
☒ 适量饮用绿茶	60
☒ 烹饪时要少放油	60
☒ 低盐饮食要坚持	61
☒ 补钙要及时	61
☒ 改变饮食习惯降血糖	62
☒ 改变饮食习惯克服空腹感	62
☒ 出现腹泻补充 B 族维生素	63
☒ 不吃主食	64
☒ 水果一点也不吃	64
☒ 常吃火锅	65
☒ 过量饮酒	65
☒ 常喝各种饮料	66
☒ 经常外出就餐	66
☒ 过量吃零食	66
☒ 过量吃坚果	67
☒ 盲目限食	67
☒ 不吃早餐	67
☒ 依赖保健食品	68
☒ 随意饮酒	68
☒ 常吃维生素 C 补充剂	69
☒ 只吃粗粮	69
☒ 乱吃感冒药	70
☒ 吸烟	70
☒ 盐分摄入不注意	70
☒ 饭后立即吃水果	71
☒ 低血糖时拿起甜食就吃	71

第三章

宜吃与忌吃食物及有助于降糖的中药

主食：合理选择稳定血糖 /74

宜	粳米.....74	燕麦.....80	红小豆.....88	方便面.....90
	小米.....75	薏米.....82	黑豆.....89	蛋糕.....91
	玉米.....76	莜麦.....83	忌	面包.....91
	荞麦.....78	绿豆.....84		饼干.....91
	黑米.....79	大豆.....86		月饼.....91

蔬菜：降糖最佳选择 /92

宜	香菇.....92	青椒.....106	菜花.....122	秋葵.....136	
	草菇.....93	菠菜.....108	胡萝卜.....124	银耳.....137	
	猴头菇.....94	芹菜.....110	莴笋.....125	海带.....138	
	口蘑.....95	西蓝花.....112	芥蓝.....126	红薯.....140	
	鸡腿菇.....96	苦瓜.....113	竹笋.....127	紫菜.....141	
	金针菇.....97	冬瓜.....114	芦笋.....128	忌	酸菜.....142
	生菜.....98	空心菜.....116	大豆芽.....130		咸菜.....142
	西红柿.....100	茄子.....118	豌豆苗.....131		雪里蕻.....142
	黄瓜.....102	白萝卜.....119	紫甘蓝.....132		韭菜.....143
	洋葱.....104	大白菜.....120	辣椒.....133	甜菜.....143	
西葫芦.....105	圆白菜.....121	南瓜.....134	香椿.....143		

水果：平衡血糖，补充营养 /144

宜	苹果.....144	柚子.....150	柠檬.....156	荔枝.....160
	樱桃.....145	梨.....151	杨桃.....157	大枣.....161
	猕猴桃.....146	橙子.....152	李子.....158	甘蔗.....161
	菠萝.....147	橘子.....153	山楂.....159	柿子.....161
	火龙果.....148	木瓜.....154	忌	
	草莓.....149	石榴.....155		

肉类及海鲜：选择与吃法最重要 /162

宜	牛肉.....162	鸡肉.....164	鸭肉.....166	乌鸡.....167
---	------------	------------	------------	------------

鲫鱼..... 168
鲤鱼..... 169
海参..... 170

金枪鱼..... 171
虾..... 172
带鱼..... 173



腊肉..... 174
香肠..... 174
鱼子..... 174

炸鸡..... 175
螃蟹..... 175
动物内脏... 175

其他：平稳血糖功效大 /176



牛奶..... 176
酸奶..... 177
豆浆..... 178
豆腐..... 179
鸡蛋..... 180
魔芋..... 181
核桃..... 182
板栗..... 183
花生..... 184

黑芝麻..... 185
开心果..... 186
杏仁..... 187
西瓜子..... 188
白瓜子..... 188
莲子..... 189
胡桃..... 189
大蒜..... 190
生姜..... 190



醋..... 191
香油..... 191
橄榄油..... 192
茶油..... 192
红茶..... 193
绿茶..... 193
薯片..... 194
炸薯条..... 194
蜜饯..... 194

冰激凌..... 195
膨化食品... 195
油面筋..... 195
松花蛋..... 196
人造奶油... 196
白酒..... 197
啤酒..... 197
可乐..... 197

中药：药食同源安全降糖 /198



玉米须..... 198
西洋参..... 199

莲子心..... 200
枸杞子..... 201

桔梗..... 202
甜叶菊..... 203

第四章

并发症的控制及应对

控制好血糖预防并发症 /206

了解自己的血糖水平..... 206
血糖控制状态的参考标准..... 206

糖尿病低血糖 /206

出现低血糖的症状..... 206
糖尿病酮症酸中毒..... 207

糖尿病足 /208

糖尿病足病变信号..... 208
养成足部护理的习惯..... 208

糖尿病眼部病变 /209

糖尿病眼部病变的信号..... 209
预防糖尿病眼部病变..... 209

糖尿病神经病变 /210

糖尿病神经病变的信号..... 210
控制血糖预防神经病变..... 210

糖尿病肾病 /211

糖尿病肾病的信号..... 211
定期检查尿微量白蛋白..... 211

控制好血糖预防糖尿病并发肾病 /212	
控制好血压预防肾病恶化	212
血压控制标准	212
降低血脂阻止肾病的发展	212
糖尿病性心脏病 /213	
糖尿病性心脏病的信号	213
预防糖尿病并发心脏病	213

糖尿病性脑血管病 /214	
糖尿病性脑血管病的信号	214
预防糖尿病性脑血管病	214
妊娠糖尿病 /215	
妊娠糖尿病的信号	215
妊娠糖尿病的护理	215

第五章

迈开腿有助控制血糖

饮食运动相结合, 有效控制血糖 /218	
运动疗法降血糖	218
饮食运动相结合效果更好	219
做好运动的准备 /220	
运动前要做检查	220
运动时的准备	220
糖尿病患者运动时的注意事项	220
完整的运动过程	221
运动项目的选择 /221	
不要选择高强度的运动作为日常运动	221

选择适合自己的运动量 /222	
根据运动强度选择	222
数脉搏来衡量	222
以自我感觉判定运动量是否适度 ...	222
简单易行的运动项目 /223	
 步行	223
 慢跑	223
 爬山	224
简单的健身操 /225	

第六章

药物的合理运用

降血糖的口服药 /228	
磺脲类降血糖药 /228	
双胍类降糖药 /230	
α -葡萄糖苷酶抑制剂 /231	
非磺脲类促胰岛素分泌剂 /231	

胰岛素治疗 /232	
1 型糖尿病患者需要胰岛素治疗	232
有特定情况发生的 2 型糖尿病患者, 需要采取胰岛素治疗	232
对胰岛素治疗的认知误区	232
采用胰岛素治疗的最佳时间	233