

◎ 疑难病饮食调控指南

糖尿病

饮食调控

TangNiaoBing

YinShiTiaoKong

杨玺◎编著



科学技术文献出版社

疑难病饮食调控指南



糖尿病饮食调控

● 杨 玺 编著



田 科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以科普读物的形式就饮食与糖尿病的关系、合理膳食可预防饮食糖尿病、糖尿病患者饮食调控的目的和意义、糖尿病患者饮食调控的原则、糖尿病患者饮食调控的方法、糖尿病患者七大营养素的合理摄取、糖尿病患者的食物选择、糖尿病患者的饮食注意事项与宜忌、不同人群糖尿病患者的饮食调控、糖尿病患者的食疗及药膳、糖尿病伴有其他“伙伴”疾病的饮食调控和糖尿病患者的饮食误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是糖尿病患者的阅读。同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

资料显示,我国的糖尿病患者人数已达4 000万左右,占世界糖尿病患者群总数的1/5,并且以每天至少3 000人的速度增加,每年增加超过120万人,预测至2010年我国糖尿病患者总数将猛增至8 000万至1亿人。糖尿病是一种严重影响人们寿命和生命质量的疾病,并给个人、家庭和政府带来沉重的经济负担。有人通俗地称糖尿病是甜蜜的杀手。

饮食疗法、运动疗法、药物治疗、病情监测和糖尿病教育是治疗糖尿病的“五套马车”。糖尿病患者若经饮食疗法和运动疗法后,血糖仍不能完全控制,必须在医师的指导下,进行药物治疗。具体说来,饮食疗法是基础,运动疗法是手段,药物治疗是关键,病情监测是保证,糖尿病教育是根本,“五套马车”缺一不可,只有密切配合才能取得满意疗效。

所谓糖尿病饮食调控,就是既要控制饮食又要合理膳食。其核心是注意饮食的质和量。量即饮食的总热量,质即饮食结构。饮食调控主要包括两方面的内容,一是要控制饮食,二是要合理营养。但是有些糖尿病患者却把饮食调控片面简单地当做是饥饿疗法,这是一个误解。因此患者从得病开始,不论病情轻重或有无并发症,也不论是否应用药物治疗,均应重视控制饮食。而且要长期坚持,严格执行,与医生密切配合,方可获得满意的疗效。任何一位糖尿病患者,在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗。可以说没有良好的饮食调控就没有良好的糖尿病治疗效果。所以,



每一位糖尿病患者都应该特别重视饮食调控。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求,笔者精心编著了这本《糖尿病饮食调控》一书,它将以科普的形式展现在广大读者面前,会使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵,希望能够成为广大群众,尤其是糖尿病患者的益友。值得指出的是,糖尿病患者在饮食调控的同时,还必须积极地配合药物治疗。有关用药知识可参考由笔者编著、科学技术文献出版社出版的《糖尿病合理用药》一书,以便能使糖尿病得到有效的控制。

本书其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

一、饮食与糖尿病的关系	1
1. 饮食与糖尿病有何关系	1
2. 糖尿病是吃出来的吗	2
3. 吃糖多会得糖尿病吗	3
4. 糖尿病与饮酒有何关系	4
二、合理膳食可预防饮食糖尿病	5
5. 如何用膳食“金字塔”预防糖尿病	5
6. 控制饮食可预防糖尿病吗	6
7. 怎样科学饮食预防糖尿病	7
8. 预防 2 型糖尿病如何正确选择食物种类	8
9. 清淡饮食有助老年人预防糖尿病吗	9
10. 哪些微量元素可以预防糖尿病	9
三、糖尿病患者饮食调控的目的和意义	11
11. 治疗糖尿病有哪“三个目标”	11
12. 什么是糖尿病的饮食调控	11
13. 糖尿病饮食疗法有哪些重要性	13
14. 糖尿病治疗为什么应以食为基础	13
15. 糖尿病饮食调控的目的是什么	14



16. 糖尿病饮食调控的意义是什么	16
17. 糖尿病患者饮食调控的要点是什么	17
18. 糖尿病患者为何应重视饮食调控	18
19. 糖尿病患者应把饮食调控摆在什么位置	19
四、糖尿病患者饮食调控的原则	21
20. 糖尿病患者饮食调控的主要原则是什么	21
21. 糖尿病饮食调控的一般原则有哪些	25
22. 糖尿病饮食调控有哪“十大黄金法则”	27
23. 糖尿病患者应如何遵循饮食原则	28
五、糖尿病患者饮食调控的方法	33
(一)糖尿病患者饮食调控的措施	33
24. 糖尿病患者有哪些饮食调控处方	33
25. 糖尿病饮食处方中的“量”和“质”各是什么	35
26. 糖尿病的饮食习惯要有哪“五改变”	36
27. 饮食调控对1型和2型糖尿病有何不同要求	37
28. 消瘦型糖尿病患者如何饮食调理	37
29. 糖尿病患者的饮食调控有哪些要点	38
30. 糖尿病患者饮食调控有哪些须知	41
31. 糖尿病患者在饮食治疗中要注意哪些问题	42
32. 糖尿病患者的饭后有哪八戒	44
(二)糖尿病患者的饮食控制	45
33. 糖尿病患者的饮食既要控制又要营养吗	45
34. 糖尿病患者吃的越少越好吗	46
35. 为何莫把糖尿病饮食疗法当作饥饿疗法	47





36. 控制饮食不等于“挨饿”吗	49
37. 糖尿病的患者正确的进餐顺序是什么	50
(三)糖尿病患者的饮食计算及餐次	51
38. 正常情况下糖尿病患者每日消耗的各类食物量是多少	51
39. 糖尿病患者每天吃多少糖类、脂肪和蛋白质比较适宜	51
40. 糖尿病饮食量可计算吗	52
41. 糖尿病患者的每天饮食应限量分配吗	53
42. 糖尿病患者合理计算饮食的方法有哪些	54
43. 糖尿病患者怎样计算标准饮食量	54
44. 糖尿病患者怎样计算饮食量	55
45. 糖尿病患者应如何算计吃	56
46. 如何安排糖尿病患者一日的餐次	58
(四)糖尿病患者应根据血糖生成指数饮食	58
47. 何谓食物血糖生成指数	58
48. 食物血糖生成指数是如何分类的	59
49. 为什么食物的血糖生成指数会有差别	60
50. 影响血糖生成指数的因素有哪些	61
51. 饮食为何要看血糖生成指数	61
52. 如何辩证看待血糖生成指数	62
53. 如何用血糖生成指数来指导糖尿病患者饮食	63
54. 糖尿病患者饮食其实很简单吗	67
55. 降低食品血糖生成指数的方法有哪些	70



56. 可降低血糖生成指数的食物搭配方法有哪些	70
57. 如何选择低血糖生成指数食物	71
58. 如何自制低“血糖生成指数”食物	72
六、糖尿病患者七大营养素的合理摄取	74
(一)蛋白质食物的合理摄取	74
59. 糖尿病患者能多吃优质蛋白质吗	74
60. 糖尿病患者应如何补充蛋白质	75
61. 糖尿病摄入蛋白不宜过多吗	76
62. 糖尿病患者不宜多吃肉吗	77
63. 糖尿病患者一日吃多少肉为宜	78
64. 糖尿病患者如何吃蛋类较为适宜	78
65. 糖尿病患者可以吃海产品吗	79
66. 糖尿病患者如何食用营养丰富的豆类食品	79
67. 糖尿病患者宜食哪些豆制品	80
68. 糖尿病患者宜多喝牛奶吗	81
69. 糖尿病患者如何合理饮奶	82
70. 糖尿病患者能喝全脂奶粉吗	84
(二)糖类食物的合理摄取	85
71. 糖的种类及利用如何	85
72. 糖是人体能量最合理的来源吗	86
73. 糖尿病的罪魁祸首是糖吗	86
74. 糖尿病患者全天主食量应是多少	87
75. 糖尿病患者全天主食量怎样分配	87
76. 糖尿病患者主食越少吃越好吗	88



77. 糖尿病患者无需忌米饭吗	88
78. 饮食调控是否只控制主食,而副食可不加控制	89
79. 怎样明明白白吃糖	89
80. 糖尿病患者能吃甜食吗	90
81. 糖尿病患者如何吃甜食	91
(三)脂肪类食物的合理摄取	93
82. 脂类与糖尿病有何关系	93
83. 动物脂肪及高胆固醇饮食对糖尿病患者有什么危害	94
84. 控制糖尿病的关键在于低脂肪饮食吗	95
85. 糖尿病患者为何宜食植物油而应少食动物脂肪	95
86. 糖尿病患者为何不宜食用富含胆固醇的食物	95
(四)维生素和矿物质的合理摄取	96
87. 维生素有何自述	96
88. 维生素与糖尿病有何关系	98
89. 糖尿病患者应注意补充维生素和微量元素	98
90. 含哪些微量元素较多的食物对糖尿病有利	99
91. 糖尿病患者需要补铬吗	99
(五)水的合理摄取	101
92. 水有何自述	101
93. 水与糖尿病有何关系	101
94. 糖尿病患者为何应勿“限水”	102
95. 糖尿病患者夏天如何补水	103
96. 糖尿病患者可以饮茶吗	104



(六)纤维素的合理摄取	105
97. 糖尿病患者为什么宜食高纤维素饮食	105
98. 膳食纤维在糖尿病治疗中的作用	106
99. 粗杂粮有利于糖尿病吗	106
100. 糖尿病患者进食膳食纤维并非多多益善吗	107
101. 食用膳食纤维有哪“三大误区”	108
七、糖尿病患者的食物选择	109
102. 糖尿病患者常用的食品有哪些	109
103. 适宜糖尿病患者的食物有哪“三类”	109
104. 糖尿病患者应如何选择饮食	110
105. 糖尿病患者如何选择主餐外的饮食	114
106. 糖尿病患者餐桌上为何应多点“红黄紫”食物呢	115
107. 餐桌上的降血糖食物有哪些	116
108. 比较常见的降血糖粮豆食品有哪些	117
109. 比较常见的降血糖蔬菜食品有哪些	119
110. 比较常见的降血糖肉类食品有哪些	122
111. 常见的可以降血糖瓜果食品有哪些	123
112. 常见的可以降血糖其他食品有哪些	125
113. 糖尿病患者宜常食哪些蔬菜	126
114. 糖尿病患者吃什么蔬菜充饥好	127
115. 糖尿病患者如何进食蔬菜	129
116. 糖尿病患者可以吃薯类食品吗	129
117. 糖尿病患者能否吃水果	130
118. 糖尿病患者享受水果有哪“四要素”	131

119. 糖尿病患者吃水果需掌握哪“十项原则”	132
120. 糖尿病患者在何时、吃何种水果合适	133
121. 糖尿病患者怎样选用水果	134
122. 糖尿病患者如何吃水果	135
123. 糖尿病患者不可多食香蕉吗	135
八、糖尿病患者的饮食注意事项与宜忌	137
124. 糖尿病患者有哪些饮食调控的要求	137
125. 糖尿病患者饮食的注意事项有哪些	139
126. 糖尿病患者饮食的“红绿灯”有哪些	141
127. 糖尿病患者饮食有哪“九宜”	142
128. 糖尿病患者饮食有哪“六不宜”	143
129. 糖尿病患者饮食有哪些“忌口”	144
130. 糖尿病患者不应该吃什么	145
131. 糖尿病患者不宜饮酒吗	146
132. 糖尿病患者饮酒时应注意什么	147
133. 糖尿病患者饮食要限钠盐吗	148
134. 少吃盐有利糖尿病病情控制吗	148
135. 糖尿病患者为何应戒烟	149
136. 糖尿病患者饮食调控失败的主要原因是什么	149
九、不同人群糖尿病患者的饮食调控	151
(一) 老年糖尿病的饮食调控	151
137. 老年糖尿病患者的饮食安排有什么特点	151
138. 老年糖尿病患者应如何控制饮食	152
139. 老年人糖尿病患者可适当吃点甜食吗	155



140. 老年糖尿病患者可以肉类豆腐搭配着吃吗	155
(二) 儿童糖尿病的饮食调控	157
141. 儿童糖尿病多是饮食惹的祸吗	157
142. 预防儿童糖尿病应有哪些好的饮食习惯	158
143. 均衡饮食可预防儿童糖尿病吗	158
144. 儿童糖尿病的饮食调养有何意义	159
145. 儿童糖尿病饮食怎么办	159
146. 儿童得了糖尿病怎样进行有计划性的饮食	160
147. 糖尿病儿童的饮食安排有什么特点	162
(三) 妊娠糖尿病的饮食调控	162
148. 糖尿病孕妇的饮食安排有什么特点	162
149. 妊娠糖尿病的饮食有哪些原则	163
150. 妊娠期糖尿病饮食应如何管理	164
151. 妊娠期糖尿病不应大量进食哪些食物	165
十、糖尿病患者的食疗及药膳	167
152. 糖尿病患者有哪些食疗单方	167
153. 糖尿病患者有哪些食疗方	168
154. 糖尿病患者有哪些食疗粥	173
155. 糖尿病患者的汤、饮、茶类食疗有哪些	175
156. 糖尿病患者有哪些药膳方	177
157. 糖尿病食疗药膳粥有哪些	181
158. 糖尿病患者的分型药膳方有哪些	185
十一、糖尿病伴有其他“伙伴”的饮食调控	188
159. 糖尿病并发高血压的饮食有哪“四低一高”	188





160. 糖尿病并发高血压患者可食用哪几种降压食物	189
161. 糖尿病患者并发高血压患者是否需要限盐补钾	192
162. 糖尿病并发高血压患者如何减少食盐	192
163. 糖尿病并发血脂异常患者如何饮食	192
164. 糖尿病性脂肪肝如何进行饮食治疗	193
165. 糖尿病性脂肪肝有哪些饮食宜忌	195
166. 糖尿病并发痛风患者的饮食疗法有哪些	196
167. 糖尿病并发痛风的饮食有哪“三低”、“三忌”	197
168. 糖尿病并发冠心病患者如何饮食调控	198
169. 糖尿病肾病患者如何安排饮食	198
170. 糖尿病与骨质疏松患者如何安排饮食	199
十二、糖尿病患者的饮食误区	201
171. 糖尿病患者的饮食误区知多少	201
172. 糖尿病患者饮食调控的误区知多少	207
173. 糖尿病患者饮食治疗的误区知多少	212
174. 糖尿病患者膳食结构上的误区知多少	217
175. 糖尿病患者饮食调控中的误解知多少	223
176. 无糖食品的误区知多少	225

一、饮食与糖尿病的关系

1. 饮食与糖尿病有何关系

糖尿病与肥胖、心血管病称为现代社会富裕病，它们均与人们营养过度、饮食失调、食物过于精细以及缺乏运动密切相关。

现代人稍不注意就会出现营养过度。这种过量饮食、过度营养反复刺激胰岛 B 细胞可引起高胰岛素血症，促发肥胖，是 2 型糖尿病的最大危险因素。据国际普查资料，糖尿病罕见于消瘦人群，中度肥胖者比正常人高 4 倍，重度肥胖者则高出 30 倍。

(1)饭吃少了菜和油吃多了：不少人以为“只吃菜、不吃饭”能减肥。事实与之相反，饭少吃了，菜吃多了，菜肴中的油和蛋白质的摄入量很高，甚至还可能超过米饭中淀粉的热量，导致热量超标、营养过剩。”

有专家算了一笔账：一克油中，大约有 9 千卡的热量；在一克蛋白质中，大约有 4 千卡的热量；相比之下，一克米饭中，也就只有 4 千卡的热量。因此，只吃菜、不吃饭，会导致饮食中油多、蛋白质多，热量猛增，容易得糖尿病。

(2)年轻“应酬族”吃出糖尿病：不少从事销售、市场的年轻白领“应酬族”，每天营养过剩，导致胰岛每天在过度工作。久而久之，胰岛负担过大，导致血糖不能正常控制，结果在“应酬族”中糖尿病患者明显增多。目前，世界卫生组织已将糖尿病列为三大疑难病之一。



有许多人的食谱中纤维素摄入不足，特别是那些误以为食物越贵越精越有营养，蔬菜没有营养价值的人尤其如此。实际上，食物纤维素可通过改变胃肠运动以延缓糖在肠内的吸收，亦可通过减少肠激素分泌等途径改善胰岛素的释放，提高周围组织对胰岛素的敏感性。临床研究证实，高纤维膳食对糖尿病具有防治作用，可显著或非常显著地降低糖尿病患者的空腹血糖、餐后血糖及24小时尿糖等；降低程度与食品中纤维含量正相关。在那些高糖高纤维高脂肪饮食习惯的国家，糖尿病发病少；而在有低纤维高脂饮食习惯的国家，糖尿病发病率高。因此，不能忽视纤维素的营养价值，不能盲目崇尚西方采取高脂高蛋白的饮食方式。

医学研究已经证明，某些微量元素不足可诱发糖尿病。如缺钙时葡萄糖或其他相关刺激引起的胰岛素分泌便会显著减少，是促发糖尿病的重要因素。其他如铬、锌、锰微量元素，如果机体内水平低下，也会导致胰岛素分泌障碍，降低胰岛素的降糖效果。所以，注意补足机体需要的各种微量元素，对预防糖尿病起着重要作用。现代人往往强调食物，精细、美味，而且大多偏食，这些都是导致微量元素供应不足的原因。

2. 糖尿病是吃出来的吗

伴随着生活水平的普遍提高，许多人的生活方式发生急速转变，出现进食过度、缺乏运动及社会心理压力等变化，这都促使糖尿病大量发病或者一些带有糖尿病基因的人提早发病。生活方式的转变对于人体健康有着普遍的影响，除了糖尿病，还有许多人因为无法大量吸收能量、缺乏运动而出现多种代谢异常，导致心、脑血管等相关疾病的发生。

糖尿病是吃出来的，是糖类代谢失调症。糖尿病的发生与遗传、环境、饮食及运动过少等多种因素有关。最新医学研究已经证明，2型糖尿病基本上都是吃出来的，是吃精制糖和淀粉，吃一二





十年吃出来的!

由于现代食品被加工得越来越精细,富含糖类的食品进入肠道后,会以极快的速度被消化吸收,并引起餐后血糖水平急速升高,刺激胰岛素大量分泌,结果又导致血糖水平快速下降,产生血糖波动。长期的血糖波动会使胰岛素的作用降低(产生胰岛素抵抗)和高胰岛素血症,并最终导致胰岛细胞功能衰退,出现高血糖,引起糖尿病。

我国权威健康教育机构连续5年的监测结果显示,目前在国内居民的餐桌上,咸食摄入率为43%,高脂摄入率为26.89%,经常吃甜食的占35%,经常吃油条、油饼等油炸食品和肥肉类的占25%,一个月至少吃一次动物内脏的占47%,而每天能够吃入足量新鲜蔬菜和水果的仅占26%。另外,有45%的人不知道或不认为饮食与慢性病有关系。

正是国人如此高热量、高脂肪、高盐、少蔬菜水果的膳食结构,为糖尿病埋下了高发的隐患。因为这样会使蛋白尿增多,肾小球超过代偿能力,导致结构变化,蛋白漏出。长此以往,可抑制代谢率,使血糖代谢发生紊乱和变化。据统计,常年吃肉食者,糖尿病发病率明显高于常年素食者。这主要与肉食中含脂肪、蛋白质热量较高有关。

俗话说:“人是铁,饭是钢,一顿不吃心发慌”。古人更有:“民以食为天”的至理名言,说明吃为人生第一要事,但一定要管住自己的嘴。

人食五谷杂粮,岂能无病?但如果我们树立健康的生活方式,合理饮食,做到“粗细搭配,不甜不咸,三四五顿,七八分饱,”定能减少糖尿病等富贵病的发病概率。

3. 吃糖多会得糖尿病吗

在日常诊疗活动中,经常有病人或者家属问:经常吃糖会得糖

