

借

常见病症精选食疗系列

CHANGJIAN
BINGZHENG

JINGXUAN SHILIAO XILIE

糖尿病患者

天然食物养生方

本书编写组 编写



江西科学技术出版社

常见病症精选食疗系列

糖尿病患者

天然食物养生方

本书编写组

杨瑞珍 李德康 罗时辉 曾 珊 戴择英 等

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者天然食物养生方/《常见病症精选食疗系列》编写组编. —南昌:
江西科学技术出版社, 2004. 12

(常见病症精选食疗系列)

ISBN 7-5390-2578-6

I. 糖… II. 常… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139991 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

糖尿病患者天然食物养生方 《常见病症精选食疗系列》编写组编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	155千字
印张	6.375
印数	4000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2578-6/R·630
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目 录

一、糖尿病知识 ABC	(1)
(一)症状	(1)
☞ 糖尿病如何临床分类	(1)
☞ 糖尿病的典型临床表现有哪些	(2)
☞ 糖尿病的早期信号有哪些	(3)
(二)诊断	(4)
☞ 糖尿病诊断标准是什么	(4)
☞ 用于糖尿病诊断的实验室检查项目有哪些	(5)
☞ 多饮、多尿就一定是糖尿病吗	(6)
☞ 尿糖阳性就一定是糖尿病吗	(6)
☞ 糖尿病应与哪些疾病鉴别	(7)
(三)护理	(8)
☞ 糖尿病如何进行临床护理	(8)
☞ 糖尿病如何进行家庭护理	(9)
(四)防治问答	(13)
☞ 我国的糖尿病现状如何	(13)
☞ 糖尿病治疗的目的是什么	(13)
☞ 糖尿病人的治疗达标了吗	(14)
☞ 患了糖尿病如何运动延年	(15)
☞ 注射胰岛素会上瘾吗	(17)
☞ 什么是糖尿病的三级预防	(18)
☞ 如何才能不误解胰岛素	(19)
☞ 使用抗糖尿病药物前要注意什么	(20)

☞ 2型糖尿病能否应用胰岛素	(20)
☞ 低血糖发作时如何应急处理	(21)
☞ 良好习惯能防糖尿病吗	(22)
☞ 为什么糖尿病人要慎驾车	(22)
☞ 糖尿病患者如何进行饮食控制	(24)
☞ 糖尿病患者吃哪些食物为宜	(25)

二、防治糖尿病茶饮方

白果薏苡仁饮	(27)	菊槐茶	(30)
白萝卜豆奶茶	(27)	苦瓜绿茶	(31)
陈皮茴香饮	(27)	李蜜饮	(31)
陈粟米健脾茶	(28)	杞枣豆汁饮	(31)
赤小豆冬瓜茶	(28)	芹菜苹果饮	(31)
赤小豆洋参消渴茶	(28)	芹菜鲜汁茶	(32)
.....	(28)	五汁饮	(32)
蛋醋口服液	(29)	西瓜速溶饮	(32)
瓜皮荷叶茶	(29)	鲜姜绿茶饮	(33)
核桃仁山楂菊花饮	(29)	番石榴叶消渴茶	(33)
.....	(29)	一甲煎	(33)
黑芝麻茶	(29)	玉米须茶	(33)
胡萝卜枸杞子茶	(30)	猪胆煎	(34)
枸杞子红茶	(30)	猪胰玉米须煎	(34)

三、防治糖尿病粥疗方

荸荠粥	(35)	蚕蛹粥	(36)
扁豆粟米粥	(35)	赤豆山药粥	(36)
扁豆玉米粥	(35)	赤豆燕麦粥	(37)
扁豆粥	(36)	赤小豆粟米粥	(37)
菠菜根内金粥	(36)	赤小豆粥	(37)

冬瓜栗子赤豆粥·····	(37)	鲇鱼粥·····	(45)
枸杞叶粥·····	(38)	牛肉粳米粥·····	(46)
海参粥·····	(38)	糯米香芋粥·····	(46)
胡萝卜鲍鱼粥·····	(38)	荞麦绿豆粥·····	(46)
花生菠菜粟米粥·····	(39)	芹菜粥·····	(47)
花生芹菜粥·····	(39)	鳅鱼粥·····	(47)
黄雌鸡粥·····	(39)	山药桂圆粥·····	(47)
黄瓜粳米粥·····	(40)	山楂粥·····	(48)
鸡汁粥·····	(40)	秫米花生腊八粥·····	(48)
脊肉粥·····	(40)	粟米鲜牡蛎粥·····	(48)
鲫鱼粟米粥·····	(40)	粟米粥·····	(49)
豇豆粥·····	(41)	甜浆粥·····	(49)
菊芋猪肉粥·····	(41)	小麦大枣桂圆粥·····	(49)
腊八粥·····	(41)	燕麦糯米粥·····	(49)
莲藕粥·····	(42)	羊脊骨粥·····	(50)
莲子健脾粥·····	(42)	羊乳粥·····	(50)
高粱米粥·····	(43)	杨梅绿豆粥·····	(50)
绿豆葛根粥·····	(43)	洋葱粥·····	(50)
绿合玉花粥·····	(43)	薏苡仁山药粥·····	(51)
萝卜粥·····	(43)	玉米须山药粥·····	(51)
萝玉虾米粥·····	(44)	猪肚粥·····	(51)
麦麸茶粥·····	(44)	猪胰乌鸡膏粥·····	(52)
麦麸南瓜粥·····	(44)	竹笋米粥·····	(52)
魔芋粥·····	(45)	紫皮大蒜粥·····	(52)
南瓜燕麦粥·····	(45)		

四、防治糖尿病汤羹方····· (53)

百合枇杷藕羹·····	(53)	蚌肉苦瓜汤·····	(53)
-------------	------	------------	------

赤小豆鲫鱼羹·····	(53)	山药玉竹鸽肉汤·····	(61)
赤银蒸羹·····	(54)	双瓜木耳汤·····	(61)
冬瓜淡菜汤·····	(54)	丝瓜牡蛎汤·····	(61)
冬瓜连锅汤·····	(54)	素笋汤·····	(62)
豆腐菱面汤·····	(55)	粟米薏苡仁绿豆羹·····	(62)
豆浆鸡蛋羹·····	(55)	酸辣海参汤·····	(62)
豆汁合面汤·····	(56)	薤菜荸荠汤·····	(63)
枸杞雏鸽汤·····	(56)	乌龟玉米须汤·····	(63)
枸杞叶蚌肉汤·····	(56)	乌鱼冬瓜汤·····	(64)
枸杞子乌鸡汤·····	(57)	虾皮豆腐玉米须汤·····	(64)
海米冬瓜汤·····	(57)	鲜汤冬瓜燕·····	(64)
黑豆大枣鲤鱼汤·····	(57)	雪梨菠菜汤·····	(65)
黑豆浮小麦汤·····	(58)	羊肝菠菜鸡蛋汤·····	(65)
红枣瓜皮番茄汤·····	(58)	胰泥豆羹·····	(65)
黄豆干贝兔肉汤·····	(58)	胰肉炸茄汤·····	(66)
鸡蓉粟米羹·····	(59)	猪胰淡菜汤·····	(66)
菌蘑佛手汤·····	(59)	猪胰玉米须汤·····	(66)
栗子香菇汤·····	(59)	竹笋汤·····	(67)
猕猴桃羹·····	(60)	紫菜白萝卜汤·····	(67)
猕猴桃银耳羹·····	(60)		
芹瓜蛋羹·····	(60)		
五、防治糖尿病菜肴方·····	(68)		
八宝豆腐·····	(68)	白菜鳝鱼丝·····	(70)
扒冬瓜球·····	(68)	白萝卜炒章鱼·····	(71)
扒干贝冬瓜球·····	(68)	白萝卜烧牛肉·····	(71)
扒芹菜·····	(69)	白萝卜煮豆腐·····	(71)
拔丝枸杞山药·····	(69)	白云冬瓜·····	(72)
白扒鱼翅·····	(70)	百合慈菇烧蚬肉·····	(72)

拌菠菜泥·····	(73)	枸杞肉丝·····	(84)
拌苦瓜丝·····	(73)	枸杞银珠鱼·····	(85)
拌肉丝菠菜·····	(73)	枸杞油焖大虾·····	(85)
拌素什锦·····	(74)	枸杞蒸肉丝·····	(86)
茼蒿鲜菇·····	(74)	枸杞子鱼鳔羹·····	(86)
鲍鱼扒海参·····	(75)	瓜丝炒胰片·····	(87)
爆炒萝卜丝·····	(75)	海米菠菜头·····	(87)
菠菜肉丝粉·····	(76)	海米炆茭白·····	(88)
菠菜头烧虾米·····	(76)	蚝油鸡球·····	(88)
菠萝杏露·····	(76)	核桃仁炒韭菜·····	(88)
炒二冬·····	(77)	荷花鱼翅·····	(89)
炒双冬·····	(77)	黑豆炖鲤鱼·····	(89)
陈皮炸全蝎·····	(78)	红杞活鱼·····	(90)
赤小豆煨鲤鱼·····	(78)	红烧荷包鱼翅·····	(90)
葱油萝卜丝·····	(79)	胡椒海参丝·····	(91)
翠衣鳝丝·····	(79)	琥珀冬瓜·····	(91)
蛋炒萝卜干·····	(79)	黄豆焖猪肉·····	(92)
蛋皮芹卷·····	(80)	黄焖笋·····	(92)
冬瓜香菇肉·····	(80)	火腿烧鱼肚·····	(92)
冬瓜苡仁脯·····	(81)	鸡茸烩鱼翅·····	(93)
枸杞炖狗肉·····	(81)	鸡油扒鱼肚·····	(93)
枸杞炖牛鞭·····	(82)	家常瓜丝·····	(94)
枸杞番茄鱼片·····	(82)	姜汁菠菜·····	(94)
枸杞红枣鸡蛋·····	(82)	酱烧冬笋·····	(94)
枸杞黄鳝·····	(83)	酱烧茭白·····	(95)
枸杞韭菜炒虾仁·····	(83)	茭白炒鸡蛋·····	(95)
枸杞葵花鸡·····	(83)	茭白肉丝·····	(96)
枸杞牛筋煲·····	(84)	胶化童鸡·····	(96)

椒盐菠菜心····· (97)	南瓜炒田鸡····· (107)
芥末萝卜丝····· (97)	嫩豆腐南瓜····· (108)
金菇绿芽····· (97)	泥鳅炖芋艿····· (108)
金钱海参····· (98)	酿苦瓜····· (108)
韭菜炒淡菜····· (98)	牛肉胶冻····· (109)
菊花笋····· (99)	杞菊炸鸡肝····· (109)
苦瓜蚌肉····· (99)	杞子鱼米····· (109)
苦菜烧肉片····· (99)	杞子猪肝鸭肾汤····· (110)
苦瓜拌马兰头····· (100)	炆茭白····· (110)
凉拌胡萝卜丝····· (100)	炆三丝····· (111)
凉拌萝卜缨····· (100)	芹菜拌苦瓜····· (111)
两香笋····· (101)	青椒绿豆芽····· (111)
卤双冬····· (101)	清水苦瓜····· (112)
萝卜炖鲍鱼····· (102)	清蒸冬瓜····· (112)
萝卜肉圆····· (102)	瓤冬瓜····· (112)
萝卜烧蘑菇····· (102)	人参萝卜····· (113)
萝卜烧肉····· (103)	肉末煨冬笋····· (113)
萝卜松····· (103)	肉末冬瓜····· (114)
萝卜丸子····· (103)	肉丝炒苦瓜····· (114)
麻辣葱片····· (104)	软炸白花鸽····· (115)
麻辣萝卜丝····· (104)	三冬煲豆腐····· (115)
麻辣笋····· (104)	三丝海参····· (115)
麻茸冬瓜····· (105)	三鲜海参····· (116)
麦麸麦粉蛋肉····· (105)	三鲜丝瓜····· (116)
玫瑰豆腐····· (106)	山药蛤蜊肉····· (117)
明月鱼翅····· (106)	山药杞子煲苦瓜····· (117)
魔芋拌黄瓜····· (107)	山药杞子炖猪脑····· (118)
牡蛎肉枸杞子汤····· (107)	山药胰肚煲····· (118)

山楂胡萝卜丝	(118)	素熬冬瓜	(121)
鳊背炒菠菜	(119)	素炒葱头	(121)
什锦冬瓜露	(119)	素炒萝卜	(122)
熟豆腐拌黄瓜丝 ..	(120)	素烧肉	(122)
双冬烩菜心	(120)	素烧蹄筋	(123)
双菇青菜心	(121)	粟米锅巴	(123)

六、防治糖尿病主食方..... (125)

八味米饭	(125)	枸杞海鲜饭	(135)
扁豆火烧	(125)	枸杞子明目饭	(135)
扁豆木瓜饭	(126)	瓜叶花卷	(136)
菱菱水饺	(126)	果酱汤圆	(136)
菜炒豆挂面	(127)	海芥肉面	(137)
蚕茧冬瓜饭	(127)	核桃花果粽	(137)
蚕茧蒸饼	(127)	荷虾蒸包	(138)
蚕蛹扁食	(128)	黑枣百合粽	(139)
茶芋汤圆	(129)	黑芝麻降糖糕	(139)
炒炒面	(129)	红衣馄饨	(140)
赤小豆粟米饭	(130)	花生健脾蒸饭	(140)
苡薏面花	(130)	花生麻桃蜜糕	(141)
粗粮面包	(131)	黄花菜蒸肉饼	(141)
蛋皮什锦饭	(131)	黄母鸡馄饨	(141)
丁果米饭	(132)	鸡丝炒面	(142)
豆渣稀饭	(132)	夹菜汉堡包	(142)
甘露炒饭	(132)	夹菜三明治	(143)
高钙银鱼挂面	(133)	蕉荷面鱼	(143)
蛤蚧馄饨	(133)	金芹馄饨	(144)
蛤蜊瓜面	(134)	苦菜炒饼	(145)
公英菜窝窝	(134)	宽心素面	(145)

栗生窝窝	(146)	鳊鱼干饭	(155)
栗子花生粽	(146)	双莲桂花粽	(156)
莲豆苡米糕	(147)	双笋炒糕	(156)
莲肉糕	(147)	丝瓜疙瘩	(157)
绿豆芽饼	(148)	丝瓜油面筋	(157)
马蹄米糕	(148)	四味杂粮饭	(158)
麦麸饼	(149)	粟米赤小豆饭	(158)
魔芋火烧	(149)	粟米蜂糕	(158)
荠菱菊花粽	(149)	粟米鸡蛋蒸糕	(159)
荠菱窝窝	(150)	粟米炸饼	(159)
苡果馍馍	(151)	鲜肉粽子	(159)
荞麦面	(151)	香菇薄饼	(160)
荞麦牛肉蒸饺	(152)	蟹楼蒸饺	(160)
茄蛋炒挂面	(152)	燕麦面	(161)
三色米饼	(153)	燕麦薏苡仁饼	(161)
三仙春卷	(153)	羊胰烧卖	(162)
桑葚米糕	(154)	薏合蒸卷	(163)
桑穗扁食	(154)		

七、防治糖尿病饮料方..... (164)

豆汁米糊	(164)	苹果南瓜糊	(165)
枸杞子酒	(164)	玉米豆糊粥	(165)
黄豆粉白面糊	(164)	玉米牛奶	(166)
柳叶糊塌	(165)		

八、防治糖尿病果菜汁..... (167)

包心菜苹果汁	(167)	番茄油菜香菇汁	(168)
番茄菠萝汁	(167)	番石榴汁	(168)
番茄苦瓜汁	(167)	凤汁鱼鳃萝卜	(168)

海带柠檬汁	(169)	芹菜苹果柠檬汁 ...	(172)
胡萝卜草莓汁	(169)	芹菜葡萄菠萝汁 ...	(173)
胡萝卜卷心菜苹果汁.....		芹菜汁豆奶	(173)
.....	(169)	青椒橘子苹果汁 ...	(174)
卷心菜草莓汁	(170)	青椒苦瓜薄荷汁 ...	(174)
苦瓜芦笋汁	(170)	青椒竹笋薄荷汁 ...	(174)
苦瓜南瓜汁	(170)	桑椹汁	(174)
苦瓜汁	(171)	生菜芹菜苹果汁 ...	(175)
木耳油菜莴苣汁 ...	(171)	四合一果菜汁	(175)
南瓜胡萝卜汁	(171)	西瓜苦瓜冬瓜汁 ...	(175)
苹果甘蓝菜汁	(172)	鲜李肉汁	(175)
苹果茼蒿汁	(172)	鲜藕汁	(176)
茄子芹菜卷心菜汁...	(172)		

九、防治糖尿病的天然食物..... (177)

燕麦	(177)	丝瓜	(181)
莜麦	(177)	西瓜皮	(182)
小麦	(177)	黄瓜	(182)
玉米	(178)	大蒜	(182)
番薯叶	(178)	山药	(183)
糯米	(178)	洋葱	(183)
粳米	(178)	蕹菜	(184)
陈粟米	(178)	芹菜	(184)
魔芋	(179)	胡萝卜	(184)
赤小豆	(179)	萝卜	(185)
白扁豆	(180)	芦笋	(185)
苦瓜	(180)	韭菜	(185)
南瓜	(180)	黑芝麻	(186)
冬瓜	(181)	银耳	(186)

柚子	(186)	白菜	(190)
罗汉果	(187)	菠菜	(190)
海带	(187)	茄子	(191)
猪胰	(188)	番茄	(191)
黄鳝	(188)	香菇	(191)
泥鳅	(188)	山楂	(192)
海参	(189)	兔肉	(192)
大豆	(189)	蚕蛹	(192)
豇豆	(189)	葛根	(192)
绿豆	(190)	枸杞子	(193)
花生	(190)		

一、糖尿病知识 ABC

糖尿病是以持续高血糖为其基本生化特征的一种综合病症。各种原因造成胰岛素供应不足或胰岛素在靶细胞不能发挥正常生理作用,使体内糖、蛋白质及脂肪代谢发生紊乱,就发生了糖尿病。随着糖尿病得病时间的延长,身体内的代谢紊乱如得不到很好地控制,可导致眼、肾、神经、血管和心脏等组织、器官的慢性并发症,以致最终发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑卒中或心肌梗死,甚至危及生命。糖尿病是一种常见病,随着生活水平的提高,糖尿病的发病率逐年增加。发达国家糖尿病的患病率已高达 5% ~ 10%,我国的患病率已达 3%。糖尿病是一组常见的代谢内分泌疾病,可分为原发性和继发性两大类。原发性糖尿病占绝大多数,病因未明,有遗传倾向,其基本病理生理为绝对或相对性胰岛素分泌不足所引起的代谢紊乱,包括糖、蛋白质、脂肪及水电解质等,严重时常引起酸碱平衡失常。自从胰岛素使用以来,急性并发症如酮症等发病率已显著减少,病死率也明显下降,但大多数病人(70%以上)死于心血管等慢性并发症。早期治疗、合理的饮食调理及体育锻炼等可以有效地控制血糖,减少或延迟并发症的发生,延长患者的寿命。

(一)症状

糖尿病如何临床分类

糖尿病在临床分两种类型:①胰岛素依赖型糖尿病(即 1 型糖

尿病),多发病在30岁以下,但也可以在成年甚至老年发病,此型患者起病较晚,病情较重,容易出现酮症酸中毒,重者昏迷。有些病人通过胰岛素治疗后,胰岛 β 细胞功能有不同程度的改善。个别病人甚至在一段时间内可以不用胰岛素治疗。②非胰岛素依赖型糖尿病(即2型糖尿病),多发于成年人或老年人,患者起病较慢,病情较轻,体型多肥胖,血浆胰岛素水平可稍低、正常或偏高,2型糖尿病发病率很高,约占糖尿发病人数的90%左右。

糖尿病的典型临床表现的哪些

(1)多尿:糖尿病患者尿量增多,24小时尿量可达3000~4000毫升,排尿次数可达20余次,这是因为糖尿病患者首先是高血糖,当其超过肾糖阈时则糖从尿中排出,血糖越高,尿糖越多,排尿亦越多,如此形成恶性循环。

(2)多饮:由于多尿,水分丢失过多,发生细胞内脱水,刺激口渴中枢,以饮水来做补充。因此,排尿越多,饮水自然增多。

(3)多食:由于糖从尿中丢失,加之糖的利用障碍,使体内能量及热量缺乏,引起饥饿感,食欲亢进,食量增加,血糖升高,尿糖也增多。

(4)消瘦:由于糖的利用障碍,糖原合成减少,糖原异生增加,不断地分解脂肪和蛋白质,消耗增多,体重下降,且体质下降。

(5)乏力:由于代谢紊乱,不能正常释放能量,组织细胞脱水,电解质异常,故病人感到乏力、精神不振。

在临床上,有一些病人并不具备典型症状,往往是在做了化验检查后才被诊断出来,还有一部分病人不是无症状,只是忽视而已,自以为多食是身体健康的表现。另一方面,有多尿、多饮也未必就一定是糖尿病,临床上有许多现象也可以出现多饮和多尿。比如有一种疾病叫尿崩症,每日饮水量及尿量显著增加,但化验检查不具备糖尿病诊断标准。像其他的一些生理因素,如精神因素,

天热时出汗多,也可以多饮,老年人寒冷天气时,也会出现多尿等。

糖尿病的早期信号有哪些

70%以上的糖尿病人由于表现不典型,甚至无症状,往往在体检时、病重时或因其他并发症才被发现,故应注意识别其早期表现,尽早检查极为重要。凡有下列情况者应尽早就医,检查血糖及糖耐量试验,以早期发现。

(1)视力下降:糖尿病可引起白内障,导致视力下降,进展较快,有时也会引起急性视网膜病变,引起急性视力下降。

(2)遗传倾向:研究证明,糖尿病有明显的遗传倾向,如果父母有一人患病,其子女的发病率比正常人高3~4倍。

(3)皮肤瘙痒:糖尿病引起的皮肤瘙痒,往往使人难以入睡,特别是女性阴部的瘙痒更为严重。

(4)手足麻木:糖尿病可引起末梢神经炎,出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等,有的人会产生走路如踩棉花的感觉。在糖尿病的晚期末梢神经炎的发病率就更高。

(5)尿路感染:糖尿病引起的尿路感染有两个特点:①菌尿起源于肾脏,而一般的尿路感染多起源于下尿道。②尽管给予适宜的抗感染治疗,但急性肾盂肾炎发热期仍比一般的尿路感染发热期延长。

(6)胆道感染:糖尿病伴发胆囊炎的发病率甚高,而且可不伴有胆石症,有时胆囊会发生坏疽及穿孔。

(7)排尿困难:男性糖尿病患者出现排尿困难者约为21.7%。因此,中老年人若发生排尿困难,除前列腺肥大外,应考虑糖尿病的可能。

(8)腹泻与便秘:糖尿病可引起内脏神经病变,造成胃肠道的功能失调,从而出现顽固性的腹泻与便秘,其腹泻使用抗生素治疗无效。



(9)阳痿:糖尿病可引起神经病变和血管病变,从而导致男性功能障碍,以阳痿最多见,据统计,糖尿病病人发生阳痿者达60%以上。

(10)女性上体肥胖:女性腰围与臀围之比大于0.7~0.85(不论体重多少),糖耐量试验异常者达60%。有人认为,这种体型可作为诊断糖尿病的一项重要指标。

(11)脑梗塞:糖尿病人容易发生脑梗塞,在脑梗塞病人中,大约有10%~13%是由糖尿病引起的。因此,脑梗塞病人应常规化验血糖。

(二)诊断

糖尿病诊断标准是什么

糖尿病是一种慢性疾病,诊断确立后需长期治疗,所以下诊断宜慎重。糖尿病的诊断要根据症状、体征,可检查尿糖,但最后要确诊都需检查血糖。

我国目前普遍采用世界卫生组织(WHO)糖尿病专家委员会于1985年提出的糖尿病诊断标准:①有糖尿病症状,任何时候血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升和(或)空腹血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升(两次)可诊断糖尿病。②如结果可疑,应做葡萄糖耐量试验,2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升可诊断为糖尿病,小于7.8毫摩尔/升可排除糖尿病;若空腹血糖小于7.8毫摩尔/升,而2小时血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升又小于11.1毫摩尔/升则为糖耐量减低。

1997年,WHO和美国糖尿病协会又提出新的标准:①有明显的症状如三多一少(多尿、多饮、多食、消瘦)、视物模糊等症状,随时查血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升。②空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升(空腹