

糖尿病 吃喝调养 食谱



Tangniaobing
Chihe Tiaoyang Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

糖尿病 吃喝调养 食谱

Tangniaobing
Chihe Tiaoyang Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃喝调养食谱 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. - 北京: 中国人口出版社, 2012. 12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1493-9

I. ①糖… II. ①家… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280166号

糖尿病吃喝调养食谱

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社

印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 720毫米×960毫米 1/16

印张 15

字数 160千字

版次 2013年4月第1版

印次 2013年4月第1次印刷

印数 1~10000册

书号 ISBN 978-7-5101-1493-9

定价 22.80元

社长 陶庆军

网址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电话 (010) 83514662

传真 (010) 83519401

地址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

FOREWORD



健康是生命的基石。只有拥有健康，才能自信成功，才能拥有未来。古往今来，永远健康一直是每个人的愿望。但是随着人们生活水平的提高，由此带来的不良生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的健康，糖尿病就是其中一种。

对糖尿病的治疗历来有特别形象的比喻——“三驾马车”，即饮食治疗、运动疗法和药物治疗的综合治疗方法。其中饮食治疗是非常重要的基础性治疗措施，不论糖尿病属何种类型，病情轻重或有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药治疗，都应该严格进行和长期坚持饮食控制。不健康的饮食是糖尿病致病原因和糖尿病病情发展的重要因素。

为了满足广大糖尿病患者的需求，编者特参阅了大量医疗文献，编写了这本书，深入浅出地介绍了日常生活中糖尿病患者的饮食原则、方法及其注意事项，引导人们树立正确的饮食观念、养成良好的饮食习惯。本书先从整体出发介绍饮食原则，然后分门别类地根据适宜与不适宜的饮食、不同的特殊人群，有针对性地量身制订了合理的一日三餐的食谱。本书力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是糖尿病患者及其家属防病治病的必备读本。

糖尿病患病程度自测

序号	症状及问题	是	不一定	否
1	易渴、多饮、多尿	3	1	0
2	容易感冒	3	1	0
3	视力下降	3	1	0
4	多食，但消瘦	3	1	0
5	虚弱，容易疲乏	3	1	0
6	膀胱、阴道以及皮肤反复感染	3	1	0
7	伤口愈合缓慢	3	1	0
8	手脚有麻刺感或知觉丧失	3	1	0
9	直系亲属中有糖尿病患者	3	1	0
10	易发牙周炎	3	1	0
11	性欲忽然减退，女性月经不调	3	1	0
12	尿液发白，多有泡沫，有酸臭味	3	1	0
13	嗜酒	3	1	0
14	每天吸烟	3	1	0
15	睡眠不足	3	1	0
16	空腹血糖值偏高	3	1	0
17	经常头晕，脱发严重	3	1	0
18	出现膀胱炎	3	1	0
19	有肥胖倾向	3	1	0
20	年龄超过40岁	3	1	0

你的得分是（ ），请根据症状调整自己的生活方式。

0~9分	比较安全，只要保持良好的生活方式，完全可以预防糖尿病；
10~24分	要小心，改掉不良生活习惯，杜绝患病的危险性，建议一年进行一次体检；
25~39分	要格外注意，应该立即去医院检查，可以先用饮食疗法与运动疗法改善；
40分以上	危险，可能已经患上了糖尿病，要及时就医，看看是否需要现在就开始药物治疗。

糖尿病控制指标自测表

指标	英文缩写	单位	理想	良好	差
空腹血糖	FPG	mg/dl	< 108	108 ~ 140	> 147
		mmol/l	< 6.0	6.0 ~ 7	> 7
餐后两小时血糖	2hPBG	mg/dl	< 144	144 ~ 180	> 180
		mmol/l	< 8.0	8.0 ~ 11.1	> 11.1
糖化血红蛋白	HbA1c	%	< 7.0	7.0 ~ 9.0	> 9.0
尿糖	GLU	mg/dl	0	0 ~ 100	> 100
甘油三酯	TG	mg/dl	< 136	136 ~ 200	> 200
		mmol/l	< 1.5	1.5 ~ 2.2	> 2.2
总胆固醇	TCH	mg/dl	< 200	200 ~ 220	> 220
		mmol/l	< 5.2	5.2 ~ 5.6	> 5.6
高密度脂蛋白	HDL	mg/dl	> 42	42 ~ 35	< 35
		mmol/l	> 1.1	1.1 ~ 0.9	< 0.9
血压	BP	mmHg	< 125/85	125/85 ~ 140/90	> 140/90
		kPa	< 16.7/11.3	16.7/11.3 ~ 18.7/12.0	> 18.7/12.0
体重指数 (男)	BMI	kg/m ²	19 ~ 24	24 ~ 26	> 26
体重指数 (女)	BMI	kg/m ²	18 ~ 23	23 ~ 25	> 25

注：mg表示毫克，dl表示分升，mmol表示毫摩尔，l表示升，mmHg表示毫米汞柱，kPa表示千帕，kg表示千克，m²表示平方米。

第一章

轻松解决糖尿病患者吃的烦恼

了解糖尿病饮食原则	2	糖尿病患者应该了解的食物升糖指数	11
糖尿病患者容易陷入的饮食误区	4	糖尿病患者的饮食细节	12
糖尿病患者如何吃甜食	6	糖尿病患者的夏季饮食原则	13
糖尿病患者要学会的烹调技巧	7	糖尿病患者吃“零食”的原则	14
糖尿病患者喝水也要有讲究	8	糖尿病患者吃水果的小窍门	15
糖尿病患者节日外出赴宴的饮食原则	9	如何限制脂肪的摄入量	16
糖尿病患者如何加餐	10	如何减少食用单糖和双糖食物	16

第二章

糖尿病患者如何安排日常饮食

糖尿病患者日需热能和营养素计算	18	1400 ~ 1500千卡推荐周带量食谱	35
快速了解“食物交换份”	21	1400 ~ 1500千卡全天带量食谱	37
糖尿病患者每天主副食量怎么定	22	1600 ~ 1700千卡推荐周带量食谱	40
糖尿病患者一日三餐能量分配	23	1600 ~ 1700千卡全天带量食谱	42
适合糖尿病患者的食物互换表	24	1800 ~ 1900千卡推荐周带量食谱	45
糖尿病患者饮食安排四步走	28	1800 ~ 1900千卡全天带量食谱	47
1200 ~ 1300千卡推荐周带量食谱	30	1900 ~ 2100千卡推荐周带量食谱	50
1200 ~ 1300千卡全天带量食谱	31	1900 ~ 2100千卡全天带量食谱	52

第三章

糖尿病患者宜吃什么



谷物豆类干果

红豆	56
黄豆	57
豇豆	58
黑豆	59
绿豆	60
薏米	61
玉米	62
荞麦	63
燕麦	64
黑米	65
青稞	66

麦麸	67
莜麦	68
芝麻	69
榛子	70
核桃	71
腰果	72
花生	73
板栗	74

蔬菜

西葫芦	75
香菇	76
苦瓜	77
冬瓜	78
芦笋	79
魔芋	80
洋葱	81
胡萝卜	82
山药	83
金针菇	84
黄瓜	85
卷心菜	86
茄子	87

芹菜	88
菠菜	89
韭菜	90
苋菜	91
白菜	92
西红柿	93
南瓜	94
丝瓜	95
蒜薹	96
甜椒	97
黄豆芽	98
菜花	99
生菜	100
草菇	101
蕨菜	102
大蒜	103
姜	104

水果

西瓜皮	105
柚子	106



山楂	107
石榴	108
菠萝	109
猕猴桃	110
苹果	111
樱桃	112
草莓	113
木瓜	114
香蕉	115

禽类与肉类

猪胰	116
兔肉	117
鸭肉	118
猪腰	119
鹅肉	120
乌鸡	121
鹌鹑	122
鸡肉	123
鸽肉	124



水产类

金枪鱼	125
海带	126
紫菜	127
三文鱼	128
鳝鱼	129
泥鳅	130
鲤鱼	131
鱿鱼	132
海蚌	133
牡蛎	134
蛭子	135
海参	136
鲫鱼	137
青鱼	138
鲢鱼	139
扇贝	140
虾	141
鳕鱼	142
鳗鱼	143

中药类

黄精	144
葛根	145
地黄	146
莲子	147
玉竹	148
玉米须	149
枸杞	150
金银花	151
桔梗	151
菊芋	152
桑叶	152
田七	153
西洋参	153

其他

食醋	154
咖喱	155
红茶	156
绿茶	156
冬瓜茶	157
苦丁茶	157
花粉饮	158
蜂王浆	158



第四章

糖尿病患者不宜吃什么

糖尿病患者忌用的食物

白酒	160
吸烟	160
蛋黄	161
红烧肉	161
鱼子	161
烧烤	161
粽子	162
柿子	162
奶油	162
荔枝	162
桃子	163
榴莲	163
蜂蜜	163
桂圆	163
可乐	164
果汁	164
咸菜	164
方便面	164
酸菜	165
爆米花	165
年糕	166
薯片	166
冰淇淋	166



蜜饯	166
----------	-----

糖尿病患者要少吃的食物

红薯	167
芋头	167
菱角	168
猪肝	168
羊肉	169
猪肚	169
红枣	170
辣椒	170
荸荠	171
土豆	171
粉条	172
蛋糕	172

第五章

糖尿病常见并发症**饮食**调养

怎样防止糖尿病并发症	174	糖尿病性脑血管病患者的饮食调养	198
8种糖尿病并发症的饮食保健法	178	糖尿病性脂肪肝患者的饮食调养	200
糖尿病足病的饮食调养	180	糖尿病性肝硬变患者的饮食调养	202
糖尿病肾病的饮食调养	182	糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者的饮食调养	204
糖尿病眼病的饮食调养	184	糖尿病并发尿路感染患者的饮食调养	206
糖尿病脑病的饮食调养	186	糖尿病并发便秘患者的饮食调养	208
糖尿病心脏病的饮食调养	188	糖尿病并发气管炎患者的饮食调养	210
糖尿病皮肤病的饮食调养	190	糖尿病并发肺结核患者的饮食调养	212
糖尿病口腔病的饮食调养	192	糖尿病并发骨质疏松症患者的饮食调养	214
糖尿病性高血压患者的饮食调养	194		
糖尿病性高脂血症患者的饮食调养	196		

附录：糖尿病患者必需的营养素

维生素：预防并发症的全能战士	216
碳水化合物：能量的快速供应者	218
蛋白质：提高抗病能力	219
脂肪：保护和固定内脏器官	220
膳食纤维：降低餐后血糖	221
矿物质：具有胰岛素样的降糖效应	222
食物血糖生成指数（GI）表	225





第一章 轻松解决 糖尿病患者 **吃**的烦恼



糖尿病是一种终身慢性疾病，如果采取科学的综合治疗手段，糖尿病完全可以得到良好的控制，从而预防糖尿病并发症的出现，使糖尿病患者享有健康人群的生活质量。在糖尿病综合治疗中，饮食治疗是糖尿病患者控制病情最基本的办法之一。本章先从大的方向着手，详细介绍糖尿病患者的饮食原则及应用要点，提醒你最容易陷入的饮食误区，合理地安排日常饮食，从而趋利避害，并教会你热量、营养分配的计算方法，从量上严格控制饮食，保持健康。



了解糖尿病饮食原则

LIAOJIE TANGNIAOBING YINSHI YUANZE

控制总热能

控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则。摄入的热量以能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热能摄入，消瘦者可适当增加热量达到正常体重。

高膳食纤维

对于糖尿病患者来说，膳食纤维好处很多。膳食纤维的作用有：

① 调节血糖：膳食纤维被摄入胃肠后，吸水膨胀呈胶状，能延缓食物中葡萄糖的吸收，降低胰岛素需求量，减轻胰岛细胞的负担，增进胰岛素与受体的结合，能起到降低餐后血糖的作用。

② 降低血胆固醇水平：膳食纤维可减少肠道对胆固醇的吸收，促进胆汁排泄，降低血胆固醇水平。

③ 润肠通便：膳食纤维可促进肠道蠕动，缩短肠内容物通过肠道时间，并软化大便，起到润便、解除便秘的作用。

④ 解毒作用：膳食纤维在肠道内起高渗透压作用，从而对有害物质起到稀释作用，还可以与致癌物质结合。有研究表明膳食纤维可降低结肠癌的发病率，由于肠蠕动加快，减少有毒物质接触时间。

膳食纤维多存在于粗粮和一些蔬果中，如玉米、糙米、燕麦、白菜、油菜、菠菜、笋类、魔芋等。

膳食纤维虽好，但过多食用膳食纤维也有一定的不良反应，如恶心、胀气、大便次数增多等。美国糖尿病协会推荐膳食纤维每天摄入标准是20~35克。

适当食用优质蛋白

糖尿病患者膳食中应适当安排优质蛋白，优质蛋白不仅其所含蛋白质量多，而且胆固醇含量也很低。主张蛋白质占总热能的10%~20%。那么该如何选择优质蛋白呢？

- ① 选择低脂肪的肉类，如瘦猪肉、瘦牛肉等。
- ② 多食鱼类，建议每周2~3次。
- ③ 豆制品含蛋白质较丰富，但以大豆及其豆制品为好。
- ④ 每天饮酸奶或鲜奶1~2袋。
- ⑤ 鸡蛋富含优质蛋白，建议每天吃1个。



平衡膳食

平衡膳食是指选择多种食物，经过适当搭配做出的膳食，这种膳食能满足人们对能量及各种营养素的需求，因而叫平衡膳食。

食物的种类：食物可分两类，一类是动物性食物，包括肉、鱼、禽、蛋、奶及奶制品；另一类是植物性食物，包括谷类、薯类、蔬菜、水果、豆类及豆制品、食糖类、食油类和菌藻类。

各种食物含有的营养素：

- ① 动物性食物、豆类含优质蛋白质；
- ② 蔬菜、水果含维生素、矿物质及微量元素；
- ③ 谷类、薯类和糖类含碳水化合物；
- ④ 食用油含脂肪；动物肝、奶、蛋含维生素A；动物肝、瘦肉和动物血含铁。

糖尿病患者要全面并且均衡营养，搭配合理，不偏食、不挑食，保证膳食的平衡。

控制脂肪摄入量

控制脂肪摄入量能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展。目前主张膳食脂肪应减少至占总热能的25%~30%，甚至更低。下面列举了一些减少脂肪摄入的小诀窍，以帮助糖尿病患者在日常饮食中参考。

- ① 应限制含饱和脂肪酸的脂肪如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪。

- ② 可用植物油如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等含多不饱和脂肪酸的油脂。

- ③ 不用油煎或炸的方法烹调食物。

- ④ 烹制食物时要放少量的植物油。

- ⑤ 少吃快餐和方便面。

- ⑥ 吃鸡肉、鸭肉时，要去除外皮和脂肪。

- ⑦ 少吃奶油类食物。

食物的禁食宜食范围

- ① 凡是引起糖尿病患者血糖急骤升高的各种饮食，应列为禁忌范围。一般情况下，应该禁止食糖及其制品：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食如糖果、糕点、果酱、蜜饯、冰淇淋饮料等。还应该从严限制食用白薯、马铃薯、芋艿、粉条等食品。

- ② 凡是含淀粉偏多的食物均应该少吃，如红小豆、绿豆等含淀粉偏多，所以，吃红小豆、绿豆时，应该相应地减少主食用量。此外，高脂肪、高胆固醇的食物，应尽量少食或不食。

- ③ 饮食尽量清淡，不可过咸，避免摄食腌制的食物，防止高血压的发生，每日食盐要在6克以下。

- ④ 不宜饮酒。

- ⑤ 下列蔬菜优先选用：大白菜、油菜、菠菜、韭菜、菜花、青椒、苦瓜、丝瓜、西红柿、绿豆芽、莴笋、茄子、空心菜等。



糖尿病患者容易陷入的饮食误区

TANGNIAOBING HUANZHE RONGYI XIANRU DE YINSHI WUQU

对于糖尿病患者来说，饮食治疗一直都是非常重要的方法，吃东西方面很有讲究。但是具体到如何讲究，患者及患者家属经常是各有各的“高见”，“高见”之中不乏令人啼笑皆非的误区。下面列举了一些糖尿病患者最容易陷入的饮食误区，供大家参考：

误区一：少吃主食

不少患者会错误地认为控制总热量就是主食少吃越好，有的甚至会经常把主食控制在每餐仅吃半两到一两，这种做法是极其错误的。少吃主食通常会造造成两种后果：一是由于主食摄入不足，总热量无法满足机体代谢的需要，导致体内脂肪、蛋白质过量分解，身体消瘦，营养不良；二是控制了主食量，但对油脂、零食、肉蛋类食物不加控制，使每日总热量远远超标，且脂肪摄入过多，如此易并发高脂血症和心血管疾病，使饮食控制失败。其实，糖尿病饮食主要控制总热量与脂肪，而主食中含较多的复合碳水化合物，升血糖的速度相对较慢，应该保证吃够量。

误区二：只吃粗粮不吃细粮

粗粮含有较多的膳食纤维，有降糖、降脂、通大便的功效，对身体有

益。但如果吃太多的粗粮，就可能增加胃肠负担，影响营养素的吸收，长此以往会造成营养不良。

误区三：吃多了加药就行

一些患者感到饥饿时常忍不住吃多了，他们觉得，把原来的服药剂量加大就能把多吃食物抵消。事实上，这样做不但使饮食控制形同虚设，而且在加重了胰岛负担的同时，增加了低血糖及药物不良反应发生的可能，非常不利于病情的控制。

误区四：控制正餐，零食不限

部分患者三餐控制比较理想，但由于饥饿或其他原因养成吃零食如花生、瓜子、休闲食品的习惯。其实这样也破坏了饮食控制，大多数零食均为含油脂量或热量较高的食品，任意食用会导致总热量超标。

误区五：打了胰岛素就可以随便吃

有些患者因口服药控制血糖效果不佳而改用胰岛素治疗，认为有了胰岛素就“天下太平”，不需再费神控制饮食了。其实，胰岛素治疗的目的是为了血

糖控制平稳，胰岛素的使用量也必须在饮食固定的基础上才可以调整。如果饮食不控制，血糖会更加不稳定。因此，胰岛素治疗的同时不但需要配合饮食治疗，而且非常必要。

误区六：不甜就能随便吃

有些患者认为，糖尿病就该与甜食绝缘，咸面包、咸饼干，以及市场上大量糖尿病专用甜味剂食品不含糖，饥饿时可以用它们充饥，不需控制。其实，各种面包饼干都是粮食做的，与米饭馒头一样，吃下去也会在体内转化成葡萄糖，导致血糖升高。因此，这类食品虽可以用来改善单调的口味，但必须计算进总热量。

误区七：少吃一顿就省一顿药

有些患者为了控制好血糖，自作主张少吃一顿饭，特别是早餐，认为能省一顿药。其实，吃药不仅是为了对抗饮食导致的高血糖，还为了降低体内代谢和其他升高血糖的激素所致的高血糖。并且，不按时吃饭也容易诱发餐前低血糖而发生危险。另外，少吃这一顿，必然下一顿饭量增大，进而导致血糖控制不稳定。因此，按时、规律地用药和吃饭很重要。

误区八：荤油不能吃，植物油多吃没事

尽管植物油中含有较多不饱和脂肪酸，但无论动物油还是植物油，都是脂

肪，都是高热量食物。如果不控制，就容易超过每日所规定的总热量。因此，植物油也不能随便吃。

误区九：用尿糖试纸评估食物

有些患者为了监测所吃的食物尤其是甜味剂食品是否含糖，将食物溶液滴于尿糖试纸上，发现变色就非常恐惧，认为是高糖。其实只要是含糖（包括精制糖、多糖）的食物溶解后都会产生葡萄糖，而使试纸变色；无糖食品中只是没有蔗糖，其他形式的糖都会使试纸变色，但是它们不会使血糖上升太快或太高。这种做法只会让你徒增烦恼。

误区十：山楂等流传的降糖食疗方法都可以降糖，无须限制

糖尿病饮食治疗的黄金法则告诉我们，所有饮食都要控制在总热量范围内。山楂对普通老年人有软化血管、抗凝的作用，但含有较高量的果糖，多吃可能影响血糖控制。食疗偏方中的食品如果热量过高或脂肪量过高，也会影响血糖。因此，即便是食疗偏方中的食物也应慎重选用。

