

糖尿病患者一本全

本书就是为了帮助广大糖尿病患者及临床一线医生而编写的一本就诊断、用药、教育、自我保健、饮食调养以及各种注意事项的书，并在书中以列表的形式归纳出了一些常用的知识，较全面地解决了糖尿病患者及临床一线医生急需解决和想要了解的基本问题，是一本有关糖尿病方面的较全面的通读本。

DIANGNIAOBING
HUANZHE YIBENQUAN

邢林山 编著

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

糖尿病 患者一本全

邢林山 编著

TANGNIAOBING
HUANZHE YIBENQUAN

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者一本全/邢林山编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 5
ISBN 978 - 7 - 5377 - 4103 - 3

I. ①糖… II. ①邢… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 092252 号

糖尿病患者一本全

编 著 者 邢林山

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351—4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 28. 75

字 数 656 千字

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4103 - 3

定 价 58. 00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

疾病在我身边，健康自己掌握，不论身份、地位如何？贫富相差多大，生命平等，健康平等，人进五谷杂粮，何曾不患疾病？当今一种时髦病——糖尿病，虽古已有之，但近代，甚至说近年，随着生活水平的提高，环境的恶化，工作节奏的改变，科学检查技术的发展，糖尿病——一种富贵病也就与时俱进，日增月益了，尤其是其并发症、相关病更是严重地威胁着人民的健康，并大大地增加着财政的支出。本书就是为了帮助广大糖尿病患者及临床一线医生而编写的一本就诊断、用药、教育、自我保健、饮食调养以及各种注意事项的书，并在书中以列表的形式归纳了一些临床上常用的知识，较全面地解决了糖尿病患者及临床一线医生急需解决和想要了解的基本问题，是一本有关糖尿病方面的较全面的通读书，以自问自答的形式，尽量做到尽善尽美，大约提出 663 个问题，有些问题虽然在内容上有某些重叠，但是从不同角度提出问题，回答问题，更能说明问题，让读者有一种焕然一新的感觉，使您理解更深，学习更透，更能让您在闲暇、平静中学得了知识，增加了才智，得到了健康。书中有很多地方表述了作者的独到之处，可供读者一睹为快。但尽管作者想做到准确无误，但错误、纰漏在所难免。恳请广大读者批评指正。

目 录

一、糖尿病一般常识

01. 什么是血糖？	(1)
02. 血糖是怎样调节的？	(1)
03. 肾、肝如何调节血糖？	(1)
04. 神经系统在血糖调解中的作用如何？	(1)
05. 人体升高与降糖激素包括哪些？	(2)
06. 一天中的血糖是如何变化的？	(2)
07. 怎样发现糖尿病？	(2)
08. 什么人容易患糖尿病？	(2)
09. 什么是糖尿病的“高危人群”？	(3)
10. 糖尿病的发展有几个阶段？	(3)
11. 糖尿病会遗传吗？	(4)
12. 血糖高了是怎么回事？	(4)
13. 何为糖尿病？	(4)
14. 肾性糖尿病是怎么回事？	(4)
15. 什么是摄糖指数和血糖负荷？	(5)
16. 糖尿病能预防吗？	(5)
17. 常人如何预防糖尿病？	(6)
18. 糖尿病的一级预防指的是什么？	(6)
19. 糖尿病的二级预防指的是什么？	(7)
20. 糖尿病的三级预防指的是什么？	(7)
21. 多吃糖就会得糖尿病吗？	(7)
22. 患糖尿病与职业有关系吗？	(8)
23. 糖尿病与气候变化有关系吗？	(8)
24. 为什么肥胖人易患糖尿病？	(8)
25. 新细胞因子与肥胖和糖尿病有何关系？	(9)
26. 为什么经常腹泻的人需要警惕患上了糖尿病？	(9)



27. 什么是尿糖？	(9)
28. 什么是肾糖阈？	(10)
29. 什么是酮体？	(10)
30. 什么是苏木杰反应？如何避免？	(10)
31. 什么是糖尿病黎明现象？如何避免？	(11)
32. 糖尿病能除根吗？	(11)
33. 什么是“联合国糖尿病日”？	(11)
34. 糖尿病的并发症能预防吗？	(12)
35. 糖尿病治疗目标是什么？	(12)
36. 糖尿病患者能长寿吗？	(13)
37. 1型糖尿病与2型糖尿病能不能互相转换？	(13)
38. 好好的正常人怎么就患上了糖尿病？	(14)
39. 血糖高就是糖尿病吗？	(14)
40. 血糖与尿糖有何关系？	(15)
41. 以尿糖能诊断糖尿病吗？	(15)
42. 糖尿病爱找哪些人？	(16)
43. 高血压患者为何易患糖尿病？	(16)
44. 高血脂患者为何易患糖尿病？	(16)
45. 肿瘤患者易得糖尿病吗？	(16)
46. 糖尿病患者为何易患癌症？	(17)
47. 糖尿病发病与年龄有关吗？	(18)
48. 糖尿病患者能结婚求爱吗？	(18)
49. 糖尿病患者应如何选择配偶？	(118)
50. 糖尿病患者结婚前应如何准备？	(18)
51. 糖尿病患者能过正常的性生活吗？	(19)
52. 患糖尿病的妇女能怀孕吗？	(20)
53. 妊娠后体内内分泌代谢有哪些改变？	(21)
54. 患了糖尿病对寿命有影响吗？	(22)
55. 何为“代谢记忆效应”？	(23)
56. 胰岛素缺乏或消失常见于哪些原因？	(23)
57. 肥胖的原因及种类有哪些？	(24)
58. 肥胖对身体有哪些危害？	(25)
59. 胖了如何办？	(26)
60. 生个胖小子是好事还是坏事？	(27)
61. 你身边有多少糖尿病？	(27)



62. 糖尿病对女性性行为有何影响?	(27)
63. 糖尿病患者为什么会有低血糖反应?	(28)
64. “节俭基因”的功过是非如何?	(29)
65. 脆性糖尿病是怎么回事?	(30)
66. 睡眠呼吸暂停低通气综合征与糖代谢有何关系?	(30)
67. 酮症会使糖尿病病情加重吗?	(32)
68. 2 型糖尿病患者也会出现酮症么?	(33)
69. 糖尿病与痛风是什么关系?	(34)
70. 真的“有钱难买老来瘦”吗?	(34)
71. 糖耐量异常一定会发展成为糖尿病吗?	(35)
72. 早上血糖高就是“黎明现象”吗?	(35)
73. 有人餐后血糖为何居高不下?	(35)
74. 餐后高血糖对糖尿病患者有何影响?	(37)
75. 何为 1 型糖尿病患者的“蜜月期”?	(37)
76. 2 型糖尿病患者也有“蜜月期”吗?	(39)
77. “1.5 型糖尿病”是怎么回事?	(39)
78. 什么是继发性糖尿病?	(40)
79. 哪些情况可以引起糖尿病患者病情加重?	(41)
80. 血糖波动越大危害越大吗?	(41)
81. 治疗糖尿病有哪些策略?	(42)
82. 是“五驾马车”还是“六六大顺”?	(44)
83. 糖尿病治疗也要“与时俱进”吗?	(45)
84. 降血糖是越快越好吗?	(45)
85. 血糖正常达标就可以高枕无忧了吗?	(46)
86. 怎么掌握长寿秘诀征服糖尿病?	(46)
87. 症状性高血糖如何干预?	(48)
88. 糖耐量异常如何早期干预?	(48)
89. 临床上常用的降糖方法有多少?	(48)
90. 代谢手术对机体有何影响?	(50)
91. 糖尿病患者能输葡萄糖吗?	(50)
92. 糖尿病治疗中的新观念有哪些?	(51)
93. 糖尿病患者怎样保持体重?	(52)
94. 糖尿病治疗中的六要素是什么?	(52)
95. 糖尿病患者可以献血吗?	(53)
96. 糖尿病患者能喝酒吗?	(54)



97. 糖尿病患者可以吸烟吗？	(54)
98. 糖尿病患者能参加旅游吗？	(55)
99. 糖尿病患者能当司机么？应该注意些什么？	(56)
100. 为何要嘱咐患者随身带糖果、饼干外还要带诊疗卡？	(56)
101. 严格控制血糖对每个人都合适吗？	(57)
102. 糖尿病患者瘦好还是胖好？	(58)
103. 为何用药不当血糖起伏难平？	(58)
104. 糖尿病患者血糖正常后还算是糖尿病吗？	(59)
105. 糖尿病患者尿中泡沫增多是怎么回事？	(59)
106. 为什么妊娠糖尿病爱找准妈妈的茬？	(59)
107. 糖尿病患者在下什么情况下应到医院就医？	(60)
108. 为何出现低血糖反应而到医院检查却是高血糖？	(61)
109. 医务人员如何对待糖尿病患者？	(61)
110. 介绍一位糖尿病患者是如何战胜糖尿病的	(61)
111. 用药前为什么要读懂药物说明书？	(64)
112. 中国糖尿病防治指南解读	(65)
113. 附：美国糖尿病指南关于糖尿病治疗的几点要求	(67)

二、糖尿病常见症状及体征

01. 哪些表现在糖尿病中可以见到？	(69)
02. 糖尿病患者一定要有症状吗？	(69)
03. 是多尿造成的多喝还是多喝造成的多尿？	(70)
04. 饥饿、多食是糖尿病患者的必须症状吗？	(70)
05. 为什么说多食可作为糖尿病诊断的主要思路？	(71)
06. 糖尿病患者为何会消瘦？	(71)
07. 乏力是糖尿病患者的主要症状吗？	(71)
08. 为何糖尿病患者常出现便秘、腹泻或两者交替？	(72)
09. 腹胀出现在糖尿病患者身上是何故？	(72)
10. 高血糖会出现哪些症状？	(73)

三、糖尿病诊断与监测

01. 在糖尿病的诊疗中常见的名词称呼有哪些？	(74)
02. 不同部位采血测血糖有何不同？	(75)
03. 靠什么方法诊断糖尿病？	(75)
04. 葡萄糖耐量试验有哪些？	(76)

05. 如何做糖耐量试验	(76)
06. 馒头餐试验用于哪些人? 如何做?	(77)
07. 糖尿病患者治疗过程中如何做有关的试验?	(78)
08. 哪些人应定期查空腹血糖或餐后血糖?	(78)
09. 什么是空腹血糖?	(78)
10. 不吃饭时查的血糖就是空腹血糖吗?	(78)
11. 如何了解胰岛功能?	(79)
12. 测定胰岛素及 C—肽水平有什么意义?	(80)
13. C—肽和胰岛素是何种关系?	(80)
14. 为何要检验糖化血清蛋白和果糖胺?	(80)
15. 为何要检验糖化血红蛋白?	(81)
16. 影响糖化血红蛋白测定结果的因素有哪些?	(81)
17. 糖化血红蛋白检测和血糖检测有什么不同?	(82)
18. 一天测几次血糖最佳?	(83)
19. 糖尿病的诊断也“与时俱进”吗?	(83)
20. 新的糖尿病诊断标准是什么?	(84)
21. 靠糖化血红蛋白或糖化血清蛋白能诊断糖尿病吗?	(84)
22. 同时检测血糖、GSP 及 HbA _{1c} 的意义有哪些?	(86)
23. 没有症状或体征能诊断糖尿病吗?	(87)
24. 尿糖阴性就否认糖尿病吗?	(87)
25. 尿糖阳性就肯定是糖尿病吗?	(87)
26. 如何综合判断化验结果对糖尿病进行分型?	(88)
27. 糖尿病有几种类型?	(88)
28. 糖尿病的病因分型是什么?	(89)
29. 1 型糖尿病如何诊断?	(90)
30. 2 型糖尿病如何诊断?	(91)
31. 妊娠糖尿病的诊断标准有什么不同?	(91)
32. 你知道何为“双重糖尿病”吗?	(92)
33. 何为糖耐量减低?	(92)
34. 什么是胰岛素抵抗? 其危害如何?	(92)
35. 代谢综合征是怎么回事?	(93)
36. 你知道健康身份证吗?	(93)
37. 初诊糖尿病患者应做哪些必要的检查?	(93)
38. 糖尿病患者多长时间看一次医生为佳?	(94)
39. 患了糖尿病一定要请眼科医生详细检查吗?	(94)



40. 为什么要全面评估和糖尿病有关的各项检查结果? (94)
41. 为什么糖尿病患者应学会多项自我检查手段? (95)
42. 如何用尿糖来推测血糖浓度? (97)
43. 怎样阅读糖尿病患者尿化验单? (97)
44. 糖尿病患者如何测尿糖? (98)
45. 常用的血糖判断标准有哪些? (99)
46. 动态血糖监测系统是怎么回事? (99)
47. 血糖是诊断糖尿病的唯一标准吗? (100)
48. 是靠空腹血糖还是靠餐后血糖升高来诊断糖尿病呢? (100)
49. 空腹血糖重要还是餐后血糖重要? (101)
50. 自我监测包括哪些? (101)
51. 为什么要养成好习惯记录监测值? (103)
52. 为什么血糖仪能为你保驾护航? (104)
53. 糖尿病患者如何使用血糖仪? (104)
54. 糖尿病患者一定要测血脂吗? (105)
55. 糖尿病患者一定要测肾功能吗? (106)
56. 糖尿病患者一定要拍胸片吗? (106)
57. 糖尿病患者一定要注意心功能的变化吗? (106)
58. 肌电图对于糖尿病患者应成为常规检查吗? (107)

四、糖尿病相关疾病与干预

01. 出现糖尿病并发症的十大预警信号是什么? (107)
02. 血糖高了危害哪些器官? (109)
03. 糖尿病的并发症能治愈吗? (109)
04. 什么是糖尿病神经病变? (110)
05. 低血糖昏迷与脑血管病昏迷如何区别? (110)
06. 糖尿病与脑血管病的关系如何? (110)
07. 糖尿病脑病是怎么回事? (110)
08. 糖尿病合并脑中风如何处理? (111)
09. 糖尿病脑病的中医防治有哪些? (112)
10. 老年痴呆与糖尿病有何关系? (113)
11. 动眼神经麻痹为何易发生在糖尿病患者身上? (113)
12. 糖尿病患者四肢麻木、疼痛是怎么回事? (114)
13. 什么是糖尿病周围神经病变? (114)
14. 什么是糖尿病自主神经病变? (115)



15. 痛性糖尿病是怎么回事？	(115)
16. 糖尿病痛性神经病变的治疗进展有哪些？	(115)
17. 糖尿病神经病变如何预防？	(117)
18. 糖尿病与高血压有何关系？	(117)
19. 糖尿病合并高血压如何处理？	(118)
20. 为何说糖尿病是心血管疾病的等危症？	(121)
21. 什么是糖尿病心脏病所致心悸？	(122)
22. 什么是低血糖所致心动过缓？	(123)
23. 什么是糖尿病所致休克？	(123)
24. 什么是糖尿病体位性低血压？	(123)
25. 体位性低血压的危害是什么？	(124)
26. 心梗高危因素知多少？	(124)
27. 伴有冠心病的糖尿病患者出现便秘更危险吗？	(125)
28. 糖尿病合并心血管疾病如何处理？	(125)
29. 糖尿病合并高血脂如何处理？	(126)
30. 什么是糖尿病性多汗？	(127)
31. 什么是糖尿病性少汗？	(128)
32. 糖尿病患者出汗异常时怎么办？	(129)
33. 糖尿病患者怎样防治肺部感染？	(130)
34. 糖尿病合并肺结核怎样治疗？	(131)
35. 糖尿病患者并发哮喘时如何治疗？	(131)
36. 什么是糖尿病腹痛？	(132)
37. 什么是糖尿病腹泻？	(132)
38. 糖尿病出现腹泻、便秘交替时怎么办？	(133)
39. 什么是糖尿病多食？	(134)
40. 什么是糖尿病厌食？	(134)
41. 什么是糖尿病消瘦？	(135)
42. 糖尿病患者腹泻一定要服抗生素吗？	(135)
43. 糖尿病胃轻瘫的治疗有哪些？	(136)
44. 糖尿病与男性性功能关系如何？	(139)
45. 男性糖尿病患者影响生育吗？	(139)
46. 糖尿病患者的“性”福生活靠谁来掌握？	(140)
47. 糖尿病与妇科疾病关系如何？	(141)
48. 糖尿病患者为什么外阴瘙痒？	(141)
49. 怀孕得了糖尿病对胎儿有何影响？	(142)



50. 尿潴留或排尿困难为何易出现在糖尿病患者中? (142)
51. 糖尿病患者排尿困难、小便失禁时怎么办? (142)
52. 你知道什么是“糖尿病性膀胱”吗? (143)
53. 糖尿病如何损害肾脏? (143)
54. 糖尿病肾病的患者如何处置? (144)
55. 糖尿病尿毒症患者为何易出现低血糖? (146)
56. 糖尿病患者下肢水肿是怎么回事? (146)
57. 糖尿病患者的免疫功能怎么样? (147)
58. 为何糖尿病患者易感染? (148)
59. 糖尿病患者最易泌尿系感染吗? (148)
60. 结核菌真的常侵袭糖尿病患者吗? (149)
61. 糖尿病骨关节病变有哪些? (150)
62. 糖尿病关节病变如何处理? (150)
63. 什么是糖尿病足? (150)
64. 如何做好糖尿病患者的足部护理? (151)
65. 糖尿病患者烂脚丫怎么办? (153)
66. 为何有人晚上眼角闪亮光? (153)
67. 什么是糖尿病角膜病变? (154)
68. 糖尿病与白内障关系如何? (154)
69. 糖尿病性与新生血管性青光眼关系如何? (154)
70. 什么是糖尿病性玻璃体病变? (155)
71. 什么是糖尿病葡萄膜病变? (155)
72. 糖尿病便秘有造成失明的危险吗? (156)
73. 糖尿病患者的眼底表现有哪些? (157)
74. 糖尿病眼底病变的现代治疗有哪些? (160)
75. 糖尿病眼底病变的预防有哪些? (161)
76. 糖尿病视网膜病变的常用药物有哪些? (163)
77. 什么是糖尿病性视神经病变? (164)
78. 糖尿病患者口腔疾病有哪些? (164)
79. 糖尿病患者拔牙时应注意些什么? (165)
80. 糖尿病的皮肤病变有哪些? (166)
81. 患大疖、大痈的人要想到有患糖尿病的可能性吗? (169)
82. 糖尿病患者酮症酸中毒了怎么办? (169)
83. 糖尿病酮症酸中毒的原因有哪些? (170)
84. 如何预防及发现糖尿病酮症酸中毒? (171)

85. 糖尿病患者高渗昏迷了怎么办?	(172)
86. 糖尿病患者乳酸性酸中毒了如何处理?	(173)
87. 糖尿病合并高尿酸血症如何办?	(174)
88. 糖尿病合并甲亢知多少?	(174)
89. 糖尿病合并甲状腺功能减退时如何治疗?	(174)
90. 低血糖症、低血糖及低血糖反应是一回事吗?	(175)
91. 为何糖尿病的治疗中易发生低血糖?	(176)
92. 为何夜间更易发生低血糖?	(177)
93. 低血糖对身体会有多大的危害?	(178)
94. 低血糖如何治疗?	(178)
95. 糖尿病患者如何防止自己不出现低血糖?	(179)

五、糖尿病的教育与心理治疗

01. 为什么要进行糖尿病教育?	(180)
02. 糖尿病教育有什么必要性?	(181)
03. 对糖尿病患者作定期心理评估有必要吗?	(181)
04. 为什么治疗糖尿病心理疗法应放在首位?	(182)
05. 糖尿病教育有什么作用?	(182)
06. 糖尿病教育包括哪些?	(182)
07. 糖尿病教育有哪些方法?	(183)
08. 糖尿病教育有哪些模式?	(183)
09. 精神因素对糖尿病患者的病情有何影响?	(183)
10. 有病了, 讳疾忌医行吗?	(184)
11. 糖尿病患者怎样抱有一颗平常心?	(184)
12. 怎样正确对待糖尿病?	(184)
13. 得了糖尿病会得抑郁症吗?	(185)
14. 为什么控制血糖也要调好心情?	(186)
15. 糖尿病孕妇的心理辅导有哪些?	(188)
16. 为何糖尿病患者接受科普教育时应有家属参加?	(189)
17. 糖尿病患者的家属应该做些什么?	(189)
18. 如何提高糖尿病患者的用药依从性?	(189)
19. “话疗”能治顽疾吗?	(190)
20. “久病真的能成医”吗?	(190)



六、糖尿病患者的管理及遵告

- 01. 如何做好糖尿病患者的家庭护理? (192)
- 02. 儿童糖尿病患者如何管理? (192)
- 03. 糖尿病患者还能继续工作、上学吗? (192)
- 04. 糖尿病患者如何过好夏季? (193)
- 05. 糖尿病患者如何过好冬季? (193)
- 06. 糖尿病患者如何起居有常? (194)
- 07. 糖尿病患者如何安排好睡眠? (194)
- 08. 铺天盖地的广告宣传信还是不信? (195)
- 09. 看病要不要“固定”医生? (196)
- 10. 糖尿病患者日常生活如何管理? (196)
- 11. 单身糖尿病患者应注意些什么? (198)

七、糖尿病患者的饮食调养

- 01. 人靠什么而活着? (199)
- 02. 为什么说“民以食为天”但要科学用餐? (200)
- 03. 正常人吃啥最好? (201)
- 04. 糖尿病患者怎样科学进食? (202)
- 05. 糖尿病患者如何精打细算订食谱? (204)
- 06. 糖尿病患者怎样进主食? (207)
- 07. 糖尿病饮食治疗十好原则有哪些? (207)
- 08. 控制饮食就是“节食”吗? (208)
- 09. 为什么控制饮食要具体情况具体对待? (208)
- 10. 糖尿病患者饮食中的禁忌与平衡有哪些? (208)
- 11. 食物的主要成分是什么? (209)
- 12. 碳水化合物是如何利用的? (209)
- 13. 什么是脂肪? (209)
- 14. 什么是蛋白质? (210)
- 15. 什么是膳食纤维? (210)
- 16. 水在人体中有什么作用? (210)
- 17. 维生素在人体中有什么作用? (210)
- 18. 矿物质和微量元素在人体中有什么作用? (211)
- 19. 何为健康四大要素? (211)
- 20. 如何做好食品的相互交换? (211)

21. 中国居民膳食指南是什么?	(214)
22. 中国居民膳食宝塔结构知多少?	(214)
23. 糖尿病患者不吃主食行吗?	(214)
24. 糖尿病患者进干食物好还是进稀食物好?	(215)
25. 无糖食品能治好糖尿病吗?	(215)
26. 爱吃甜食就容易得糖尿病吗?	(215)
27. 糖尿病患者可用哪些甜味剂?	(215)
28. 糖尿病患者可以吃水果吗?	(216)
29. 糖尿病患者可以吃糖吗?	(217)
30. 为什么纤维素有益于健康?	(217)
31. 什么是常谈的发病物质?	(217)
32. 吃哪些食物容易上火?	(219)
33. 吃哪些食物容易去火?	(219)
34. 食物的不同烹调方法对血糖有何影响?	(219)
35. 膳食纤维丰富的饮食有哪些?	(219)
36. 糖尿病患者怎样进食粗粮?	(219)
37. 糖尿病患者的主食如何调整?	(220)
38. 为什么让糖尿病患者最好少量多餐?	(220)
39. 豆类及豆制品适合所有糖尿病患者吗?	(220)
40. 糖尿病患者喝豆浆好吗?	(221)
41. 牛奶、豆浆有何不同?	(221)
42. 喝豆浆有什么讲究?	(222)
43. 糖尿病患者每天吃多少蛋类食品较为合适?	(222)
44. 糖尿病患者补钙有什么好方法?	(222)
45. 糖尿病患者是否要严格限糖?	(223)
46. 糖尿病患者能吃薯类食品吗?	(223)
47. 糖尿病患者如何摄入适宜的脂肪?	(223)
48. 什么样的脂肪对糖尿病患者合适?	(224)
49. 糖尿病患者可以进食花生和瓜子吗?	(224)
50. 什么样的蛋白质对糖尿病患者最合适?	(224)
51. 糖尿病患者应控制哪些糖类食物?	(225)
52. 糖尿病患者如何平衡膳食?	(225)
53. 糖尿病患者如何安排饮食?	(225)
54. 为什么说“地中海式饮食结构”有利于糖尿病患者?	(225)
55. 介绍几种天然营养食品	(226)



56. 从食物的颜色分出的几种营养食品有哪些？	(229)
57. 有利于糖尿病患者食用的蔬菜有哪些？	(230)
58. 有利于糖尿病患者食用的肉类有哪些？	(233)
59. 糖尿病患者真的不宜过多进食猪肉吗？	(234)
60. 有利于糖尿病患者食用的菌类有哪些？	(234)
61. 有利于糖尿病患者食用的鱼类及海物有哪些？	(235)
62. 有利于糖尿病患者食用的蛋类有哪些？	(236)
63. 糖尿病患者可以多吃鱼吗？	(236)
64. 有利于糖尿病患者食用的水果有哪些？	(237)
65. 有利于糖尿病患者食用的坚果有哪些？	(238)
66. 糖尿病患者饮用的茶叶及食品有哪些？	(238)
67. 有利于糖尿病患者的食品还有哪些？	(239)
68. 糖尿病患者吃哪些副食时要减少主食量？	(240)
69. 糖尿病患者应少饮水吗？	(240)
70. 糖尿病患者对微量元素有何需要？	(241)
71. 糖尿病患者如何控制摄盐量？	(241)
72. 糖尿病患者如何对待保健品？	(241)
73. 糖尿病患者的腰围、臀围、体重及体重指数有何要求？	(242)
74. 人是如何感觉到饥饿的？	(242)
75. 糖尿病肾病如何安排饮食？	(242)
76. 儿童糖尿病如何安排饮食？	(243)
77. 老年糖尿病如何安排饮食？	(243)
78. 糖尿病孕妇的饮食控制有哪些？	(243)
79. 糖尿病患者能母乳喂养孩子吗？	(244)
80. 糖尿病患者外出就餐有哪些学问？	(244)
81. 有利于糖尿病患者感染后餐桌上有哪些“抗生素”？	(245)
82. 适量喝咖啡有助于预防2型糖尿病吗？	(246)
83. 我们需要多少硒？	(247)
84. 补硒有哪些方式？	(247)
85. 铬在糖尿病的发生发展中有什么作用？	(247)
86. 铬在其他代谢中的作用是什么？	(248)
87. 糖尿病常用膳食举例	(248)
88. 糖尿病患者如何自配营养早餐？	(249)
89. 食品的配伍禁忌有哪些？	(249)
90. 严格控制主食，其他随便吗？	(249)



91. 患糖尿病的学生如何当好自己的营养师?	(250)
92. “燕麦”是老年糖尿病患者不可缺少的美食吗?	(251)
93. 醋也能辅助降血糖吗?	(251)
94. 怎样强调饮食管理的数字化?	(252)
95. 糖尿病患者怎样过好节假日?	(253)
96. 糖尿病患者冬季如何膳食?	(254)
97. 糖尿病患者能喝点酒吗?	(255)
98. 为什么推荐糖尿病患者进食“荞麦”?	(256)
99. 你能记住糖尿病饮食歌吗?	(257)
100. 糖尿病患者药膳有哪几种?	(258)
101. 糖尿病患者具体食物的选择有哪些?	(259)
102. 糖尿病合并痛风如何进食?	(261)
103. 如何掌握无糖食品的选购和食用技巧?	(263)
104. 糖尿病患者血脂紊乱如何进食?	(265)
105. 糖尿病患者合并冠心病如何进食?	(266)
106. 糖尿病患者进食哪几种蔬菜及副食好呢?	(269)
107. 蘑菇、木耳、大葱头是糖尿病患者的美味佳肴吗?	(270)
108. 怎样做到生活过的好饮食调配好呢?	(270)
109. 吃菜学问有多少?	(271)
110. 大量长期进食豆制品对肾脏有何影响?	(271)
111. 什么样的海产品对糖尿病患者合适?	(272)

八、糖尿病患者的运动治疗

01. 糖尿病患者科学运动有哪些益处?	(272)
02. 运动能改善糖代谢吗?	(273)
03. 运动能改善脂肪代谢吗?	(273)
04. 运动有利于改善胰岛素的敏感性吗?	(273)
05. 运动有利于调整体重吗?	(274)
06. 糖尿病患者可以做哪些运动?	(274)
07. 怎样调配糖尿病患者的运动处方?	(275)
08. 如何确定运动时间?	(275)
09. 如何确定运动量?	(275)
10. 糖尿病患者运动时应注意些什么?	(275)
11. 糖尿病患者如何做好散步运动?	(276)
12. 糖尿病患者如何做好慢跑运动?	(276)