



战胜糖尿病，从吃对食物开始  
告诉你吃什么、怎么吃才能防治糖尿病



- 2大营养攻略教你有效降低血糖
- 6大饮食技巧帮你设计合理的饮食方案
- 20个饮食问答为你消除糖尿病饮食困惑和误区
- 57种降糖食材任你随意挑选
- 65款降糖菜、汤、粥让你吃出美味和健康

## “吃”掉糖尿病 吃出好身体 针对中国糖尿病患者的日常饮食全方案

糖尿病说到底是一种生活方式病，合理饮食，是防治糖尿病的关键环节。饮食治疗对控制糖尿病是最为重要的，通过饮食调节，可以有效控制糖尿病病情，避免糖尿病并发症。需要掌握一套不可不知、不可不备的食疗“秘诀”，选对食材，学会饮食技巧，以达到既防治病情又尽量少降低生活质量的目的。

■李章 编著



# 糖尿病 怎么吃



中国家庭必备健康工具书

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 糖尿病怎么吃

李章 编著



YZLI0890169114

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

糖尿病怎么吃 / 李章编著 . —天津 : 天津科学技术出版社 , 2012.12  
ISBN 978-7-5308-7620-6

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ① R247.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2012 ) 第 299375 号

---

责任编辑 : 梁 旭

责任印制 : 兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址 : [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 280 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 29.80 元

# 前言



## Foreword

糖尿病名列人类十大死因第四位，正严重威胁着人们的健康。更可怕的是，血糖值过高还会引起冠心病、心脏病、高血压等一系列并发症。饮食结构不合理是导致糖尿病的罪魁祸首！具体说来，饮食失衡、对食物的追求过于精细等都会诱发和加重糖尿病。此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着不小的关系。

因此，糖尿病说到底就是一种生活方式病，正确地吃饭，是治疗糖尿病的关键环节。饮食治疗对控制糖尿病是最为重要的，任何一种糖尿病类型，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。通过饮食调节，可以将糖尿病对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。

但说到饮食调节，并不等于一味地节食，并非像许多人所认为的，得了糖尿病了，这也不能吃，那也不能吃，而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式，掌握一套不可不知、不可不备的食疗“秘诀”。

本书依据历代医家对糖尿病饮食的研究，汇集了糖尿病护理专家多年的实际护理经验，根据患者的需要，从食疗的各个方面对患者做出详细指导。在系统介绍糖尿病相关的基础知识、日常饮食原则、营养攻略、每日所需食物总量计算方法等基础上，详细阐述了从日常生活中精选出来的能有效调节血糖的食材，对每一种食材的保健养生功效、调节血糖的机制、最健康的食用方法等做了详细解读，还介绍了几十道为糖尿病患者特制的美味菜肴及对症食谱供读者参考。

战胜糖尿病，从吃对食物开始。本书旨在让读者吃得更明白、更健康，帮其利用饮食逐步改善病情，堪称通过合理规划饮食来防治糖尿病的实用宝典。衷心祝愿所有患有糖尿病的朋友都能掌握正确的饮食原则和方法，最终达到“随心所欲而不逾矩”的境界，可以广泛地选择丰富、美味的食物，既能防治病情又能吃得开心，尽量少降低生活质量，早日康复！而没有患上糖尿病的朋友，则可以通过在日常生活中注意饮食，将糖尿病远远推开。



# 目录

## CONTENTS

### 第1章 认识糖尿病的5个关键词

- 关键词1：糖尿病 ..... 011
  - 糖尿病的几种类型 ..... 011
  - 糖尿病是如何生成的 ..... 011
  - 糖尿病对人体健康的危害 ..... 012
  - 哪些人易患糖尿病 ..... 013
  - 糖尿病的主要症状 ..... 015
  - “无症状”时的自我识别 ..... 017
  - 糖尿病如何治疗 ..... 018
- 关键词2：血糖 ..... 019
  - 什么是血糖 ..... 019
  - 血糖的来源和去路 ..... 019
  - 血糖是判断糖尿病的基础 ..... 020
  - 血糖的控制标准 ..... 020
  - 生活中如何更好地控制血糖 ..... 020
- 关键词3：胰岛素 ..... 021
  - 胰岛素有何生理作用 ..... 021
  - 胰岛素缺乏导致糖尿病 ..... 021
  - 胰岛素缺乏的种类 ..... 022

- 注射胰岛素控制血糖 ..... 022
- 胰岛素泵可稳定血糖 ..... 023

- 关键词4：检测 ..... 024
  - 血糖值检测法 ..... 024
  - 如何使用血糖仪 ..... 024
  - 其他血糖值检测方法 ..... 025
- 关键词5：并发症 ..... 027
  - 糖尿病并发症的预警信号 ..... 027
  - 引发糖尿病并发症的原因 ..... 029
  - 常见的糖尿病并发症 ..... 030
  - 延缓并发症五大招数 ..... 033

### 第2章 防治糖尿病的2大营养攻略

- 攻略1 合理摄取三大营养成分，保持营养均衡 ..... 037
  - 脂肪 ..... 037
  - 蛋白质 ..... 038
  - 糖分 ..... 039
- 攻略2 了解能有效降低血糖的13种微量元素 ..... 041
  - 钙 ..... 041
  - 铬 ..... 042
  - 镁 ..... 042
  - 硒 ..... 043



锌	043
维生素B <sub>1</sub>	044
维生素B <sub>2</sub>	044
维生素B <sub>6</sub>	045
维生素A	045
维生素C	046
锰	046
维生素E	047
次亚麻油酸	047

### 第3章 战胜糖尿病的6大饮食技巧

- 技巧1：了解饮食疗法对糖尿病人的重要性及其目标····· 049
  - 饮食疗法的重要性····· 049
  - 食疗的目标····· 049
- 技巧2：遵循一日三餐的6个进食原则····· 051
  - 三餐进食量各有标准····· 051
  - 粗细粮搭配，荤素均衡····· 051
  - 每顿八分饱，下顿不饥饿····· 052
  - 每日饮食量的理想比例····· 052
  - 淡、缓、暖的饮食法则····· 053
  - 选择营养均衡的食品····· 053
- 技巧3：了解常见食物的热量····· 056
  - 常见食品热量表····· 056
- 技巧4：了解食物的交换份法····· 073
  - 一个交换单位内的各类食物····· 073
  - 同类食物间的等值交换····· 074
- 技巧5：5个步骤，设计出真正有利于你的健康饮食····· 077
  - 步骤1：计算理想体重····· 077

步骤2：判断自己的体型	077
步骤3：每日所需总热量计算	078
步骤4：算营养素摄入量	079
步骤5：安排一天的饮食	079

- 技巧6：掌握外食诀窍····· 081
  - 外食日的饮食前后搭配····· 081
  - 轻松外食的10大诀窍····· 081

### 第4章 糖尿病食疗的20个问题

- 问题1 糖尿病患者宜吃和不宜吃的食物有哪些····· 085
  - 1.适宜吃的食物（可延缓血糖、血脂升高的食物）····· 085
  - 2.不宜吃的食物····· 086
- 问题2 糖尿病患者的饮食可以随意使用人工甜味调料吗····· 086
- 问题3 糖尿病患者应该怎样吃水果····· 087
  - 1.水果含丰富糖质，需控制摄入量····· 087
  - 2.把握好吃水果的时机····· 088
  - 3.把握好吃水果的时间····· 088
  - 4.把握好所吃水果的数量和种类····· 088



- 问题4 糖尿病患者不吃主食行吗 ..... 089
- 问题5 糖尿病患者能饮酒吗 ..... 090
- 问题6 糖尿病患者要限制饮水吗 ..... 091
  - 1.糖尿病患者多饮的症状是怎样产生的 ..... 091
  - 2.多食也是对尿糖排出过多的一种补充,为什么要限制饮食呢 ..... 091
  - 3.没有口渴感可以不喝水了吧 ..... 091
- 问题7 糖尿病患者可以常喝牛奶吗... 092
- 问题8 可以用蜂蜜替代食糖吗 ... 093
- 问题9 糖尿病患者可以用节食、断食法减肥吗..... 093
- 问题10 糖尿病患者不能吃糖吗 094
  - 1.控制糖类的摄取量 ..... 094
  - 2.重点是控制饮食的总热量 ..... 094
  - 3.代糖满足吃甜食的欲望 ..... 095
- 问题11 饭吃得越少,血糖就能控制得越好吗..... 096
- 问题12 甜的不能多吃,咸的应该没限制吧..... 097
- 问题13 糖尿病患者能多吃瓜子、花生吗..... 098
- 问题14 糖尿病患者可以不控制副食的摄入吗..... 099
- 问题15 烹调方式对糖尿病患者有什么影响..... 100
- 问题16 每日只吃粗粮不吃细粮对患者有利吗..... 100
- 问题17 吃多了食物,只要加大口服降糖药的剂量就没事了吗 ..... 101
- 问题18 妊娠期糖尿病患者应如何控制饮食..... 102
- 问题19 糖尿病患者不能碰点心、饮料吗..... 102
- 问题20 糖尿病患者进食为什么要细嚼慢咽..... 103

## 第5章 可降糖的57种食材

- 可降糖的蔬菜 ..... 105
  - 苦瓜 ..... 105
  - 南瓜 ..... 107
  - 洋葱 ..... 109
  - 黄瓜 ..... 111
  - 莴笋 ..... 113
  - 青椒 ..... 115
  - 菠菜 ..... 117
  - 西红柿 ..... 119
  - 芹菜 ..... 121
  - 茄子 ..... 123
  - 红薯 ..... 125
  - 魔芋 ..... 127





丝瓜	129
大白菜	131
空心菜	133
芥菜	135
冬瓜	137
胡萝卜	139
花椰菜	141
竹笋	143
圆白菜	145
黄豆芽	147
芦笋	149
南瓜子	151
<b>● 可降糖的饮品、蛋类</b>	<b>153</b>
豆浆	153
牛奶	155
鸡蛋	157
<b>● 可降糖的菌类、中药</b>	<b>159</b>
银耳	159
黑木耳	161
香菇	163
山药	165
枸杞子	167
莲子	169
玉竹	171
<b>● 可降糖的调味料</b>	<b>172</b>
生姜	172

大蒜	174
<b>● 可降糖的肉类</b>	<b>176</b>
兔肉	176
鸡肉	178
<b>● 可降糖的谷类</b>	<b>180</b>
燕麦	180
黑米	182
玉米	184
红豆	186
绿豆	188
黑豆	190
荞麦	192
<b>● 可降糖的水产类</b>	<b>194</b>
鲫鱼	194
虾	196
海带	198
紫菜	200
鳊鱼	202
<b>● 可降糖的水果</b>	<b>204</b>
猕猴桃	204
苹果	206
西瓜	208
樱桃	210
草莓	212





柚子 ..... 214  
 山楂 ..... 216

## 第6章 为糖尿病患者特制的65道美味菜肴

### ●降糖调理菜 ..... 219

洋葱炒芦笋 ..... 219  
 茄子红豆煨鲍鱼 ..... 219  
 玉米笋炒山药 ..... 220  
 冬瓜双豆 ..... 220  
 佛门四宝蔬 ..... 220  
 红果大白菜 ..... 221  
 植物四宝 ..... 221  
 凉拌苦瓜 ..... 221  
 青椒炒黄瓜 ..... 222  
 双冬菜心 ..... 222  
 胡萝卜烩木耳 ..... 222  
 腐竹银芽黑木耳 ..... 223  
 萝卜泥拌豆腐 ..... 223  
 春笋枸杞肉丝 ..... 223  
 香菇瘦肉酿苦瓜 ..... 224  
 西红柿肉片 ..... 224  
 莴笋牛肉丝 ..... 224  
 玉米炒蛋 ..... 225  
 鲫鱼炖西兰花 ..... 225  
 虾米冬瓜 ..... 225

### ●降糖调理汤 ..... 226

蔬菜蛋花汤 ..... 226  
 山药绿豆汤 ..... 226  
 银白芽丝汤 ..... 227  
 冬瓜桂笋素肉汤 ..... 227  
 豆腐鲜汤 ..... 227  
 什锦蔬菜汤 ..... 228

黑豆排骨汤 ..... 228  
 海带蛤蚧排骨汤 ..... 228  
 香菇冬笋汤 ..... 229  
 木瓜排骨汤 ..... 229  
 黄芪豆芽牛肉汤 ..... 229  
 巴戟黑豆鸡汤 ..... 230  
 冬瓜薏米煲老鸭 ..... 230  
 当归枸杞鱼头汤 ..... 230  
 冬瓜鱼片汤 ..... 231  
 姜丝鲈鱼汤 ..... 231  
 芦荟蛤蚧汤 ..... 231

### ●降糖调理粥 ..... 232

牛奶蔬菜粥 ..... 232  
 红豆燕麦粥 ..... 232  
 双莲粥 ..... 233  
 燕麦枸杞粥 ..... 233  
 豌豆豆腐粥 ..... 233  
 枸杞鱼片粥 ..... 234  
 海鲜粥 ..... 234  
 滑蛋牛肉粥 ..... 234

### ●降糖调理主食 ..... 235

素凉面 ..... 235  
 虾米葱油拌面 ..... 235  
 咖喱杂菜拉面 ..... 236  
 青蔬油豆腐汤面 ..... 236  
 菠菜牛肉面线 ..... 236  
 八宝冬粉 ..... 237





鱼肉水饺 .....	237
菠菜水饺 .....	237
冬菜鸡蛋水饺 .....	238
鱼肉大葱饺 .....	238
鸡肉芹菜饺 .....	238
荞麦蒸饺 .....	239
翠玉蒸饺 .....	239
野菌鲜饺 .....	239
云南小瓜饺 .....	240
鸡蛋馄饨 .....	240
虾米馄饨 .....	240
金银馒头 .....	241
菠汁馒头 .....	241
香菇菜包 .....	241

## 第7章 10类糖尿病患者的对症 食谱

●糖尿病性高血压患者居家调养食谱···	243
饮食原则 .....	243
食谱举例 .....	243
●糖尿病性肾病患者居家调养食谱···	244
饮食原则 .....	244
食谱举例 .....	244
●糖尿病孕妇居家调养食谱·····	245
饮食原则 .....	245
食谱举例 .....	245

●糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱···	246
饮食原则 .....	246
食谱举例 .....	246
●糖尿病并发骨质疏松症患者居家调养食谱·····	247
饮食原则 .....	247
食谱举例 .....	247
●糖尿病并发肺结核患者居家调养食谱···	248
饮食原则 .....	248
食谱举例 .....	248
●糖尿病并发支气管炎患者居家调养食谱·····	249
饮食原则 .....	249
食谱举例 .....	249
●糖尿病并发便秘患者居家调养食谱···	250
饮食原则 .....	250
食谱举例 .....	250
●糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱·····	251
饮食原则 .....	251
食谱举例 .....	251
●糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱···	252
饮食原则 .....	252
食谱举例 .....	253





第

1

章

# 认识糖尿病的5个关键词

糖尿病正严重威胁人们的健康，它在人类十大死因中名列第四位。但是，遗憾的是，大多数患者并不了解自己的病情，对糖尿病的认识也非常有限。俗话说：“知己知彼，方能百战不殆。”要战胜糖尿病，就必须先了解它。那么，就让我们通过5个关键词来认识糖尿病吧。

# 关键词1：糖尿病

糖尿病的表现就是“血糖值偏高”。“血糖值”指的是“血液中葡萄糖浓度的数值”。当血液中的葡萄糖浓度持续过高，即是得了糖尿病。

## ◎糖尿病的种类

糖尿病有以下四种类型：

### （1）I型糖尿病

以前也称胰岛素依赖型糖尿病，I型糖尿病患者的发病是因为胰腺不能产生足够的胰岛素，大部分患者的发病期是在儿童期和青春期。

### （2）II型糖尿病

也叫成人发病型糖尿病，多在35~40岁之后发病，占糖尿病患者的90%以上。II型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力只是部分丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却很差，使患者体内的胰岛素相对缺乏。患者可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。但到后期仍有部分病人需要像I型糖尿病那样进行胰岛素治疗。胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病是以前对I型和II型糖尿病的称呼，由于这种称呼容易引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解，现在已基本上不使用了。

### （3）妊娠糖尿病

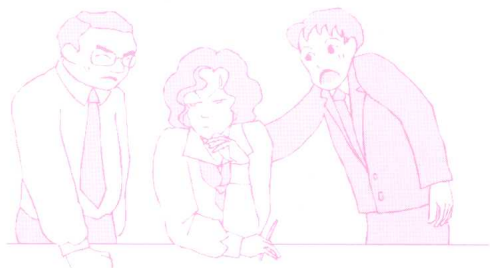
是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示有2%~3%的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病症状会自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇中，有将近30%的妊娠糖尿病妇女有可能成为II型糖尿病患者。

### （4）其他特殊类型的糖尿病

是指既非I型也非II型，又与妊娠无关的糖尿病，包括胰腺疾病或内分泌疾病引起的糖尿病、药物引起的糖尿病以及遗传疾病伴有的糖尿病等。其他特殊类型的糖尿病虽然病因复杂，但患者还不到糖尿病患者总数的1%。

## ◎糖尿病是如何生成的

糖尿病除5%的人群属遗传外，大部分是后天生成的。随着社会的进步和发展，人们生活水平的提高，人们摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油



三酯和胆固醇升高，致使脂代谢紊乱，引起糖耐量异常。由于血液中糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏泵血无力、血路不畅，直接伤害到胰腺，导致胰岛素缺乏，形成糖尿病，并伴有高血压、高血脂、高血黏等一系列疾病。近年来糖尿病在世界范围内疾速流行，从它的患病率变化趋势来看，形势不容乐观，被公认为全世界的三大疾病之一。

### ◎糖尿病对人体健康的危害

如果认为糖尿病只是一种糖代谢的不正常，对健康没有什么危害的话，那就大错特错了，糖尿病对健康的危害是很大的。因为糖是人体能量供应的主要物质，是为大脑、心脏等重要脏器提供热能的主要来源。只有人体的血糖水平保持在一定范围之内，才能保证各脏器功能正常运行，一旦糖代谢发生紊乱，就会造成机体三大物质代谢紊乱，甚至危及生命。

#### （1）使脂肪代谢紊乱

血糖浓度高到超过肾糖阈时，肾小球滤过的葡萄糖就有部分不能被肾小管吸收，葡萄糖就会通过尿液的排出而流失，机体就开始动用脂肪供给热量。但由于机

体胰岛素的缺乏或对胰岛素不敏感，又引起了脂肪代谢紊乱，如高甘油三酯血症、血中极低密度脂蛋白升高、高密度脂蛋白降低及游离脂肪酸增加等。当人体内胰岛素严重缺乏时，脂肪组织就会大量分解，随之产生的酮体在体内脂肪分解后堆积，可使血酮体升高，造成酮血症，甚至酮症酸中毒及昏迷。

#### （2）使患者抵抗力下降，容易患其他疾病

糖代谢紊乱时，肌肉和肝脏的蛋白质合成减少，分解增加，呈负氮平衡状态，而蛋白质分解的产物又是体内合成糖和生成酮体的原料，这是造成高血糖及酮症酸中毒的原因之一。由于蛋白质代谢呈负氮平衡状态，患者出现肌肉萎缩及疲乏无力。而人体抵抗疾病的抗体也是由蛋白质合成的，所以抗体形成减少，抵抗力下降，糖尿病患者容易患结核病、皮肤坏疽、毛囊炎、泌尿系统感染及真菌性阴道炎等。

#### （3）使电解质紊乱，可能危害到生命

另外，糖尿病患者存在的长期高血糖状态会使细胞外液渗透压增加，细胞内水分被吸到细胞外，造成细胞内脱水。同时，高血糖还可增加渗透压，使大量水、钠、钾、镁等电解质从尿中排出，引起患者体内水及电解质代谢紊乱。当血糖过高时，还可引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如果不及时抢救常常会导致死亡。

#### (4) 引发血管、神经并发症

糖尿病患者慢性高血糖还可导致毛细血管基底膜糖蛋白合成增加，基底膜增厚，血管内皮细胞增生，周围细胞退变，管壁薄弱，通透性增加，加上脱水、血液黏性增加和血流缓慢等，可引起糖尿病慢性并发症，如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变和糖尿病性心脏病等。高血糖可引发一系列血流动力学变化，如血脂升高、血液黏度增加及糖尿病患者的大血管病变，主要是冠心病、动脉粥样硬化、下肢动脉硬化及脑血管病变等。

#### (5) 使病情加重，影响正常生活

长期高血糖状态对胰岛细胞不断刺激，加重了胰岛细胞的负担，使胰岛功能衰竭，病情进一步加重，进入恶性循环。

据世界卫生组织糖尿病专家统计，因糖尿病引起的失明的患者比一般人群高出10~23倍；糖尿病患者并发冠心病比一般人群高3~5倍；糖尿病性坏疽和截肢比一般人高20倍；脑血管病比一般人群高2~4倍；高血压病比一般人群高17倍。目前糖尿病所导致的死亡率仅次于心血管、脑血管和肿瘤性疾病的死亡率。

### ◎ 哪些人易患糖尿病

目前，国内外的专家学者均认为：肥胖、运动不足、生活不规律是糖尿病的三大致病要素。同时糖尿病与遗传、情绪等其他因素也有密切的关系。



#### (1) 有糖尿病家族病史者

经医学工作者多年的研究表明，无论是Ⅰ型还是Ⅱ型糖尿病都与遗传因素有关。很多研究成果都说明糖尿病与遗传因素有关，而且提示在成年后发生糖尿病的患者与遗传因素间的关系更密切。

遗传因素在糖尿病发病机理方面的重要性，已越来越受到医学专家的关注。根据糖尿病遗传理论的最新进展，以下几点都和糖尿病的遗传性有关。

第一类是孟德尔遗传：目前已知四种单基因变异可引起Ⅱ型糖尿病。一种是胰岛素基因突变，由于密码区的点突变，导致胰岛素肽链上氨基酸密码的改变，产生氨基酸排列顺序异常的胰岛素分子。一种是胰岛素受体基因突变，目前已发现40余种点突变，临床上可分为A型胰岛素抵抗、妖精容貌综合征等。一种是葡萄糖激酶基因突变，现已发现20余种点突变，与Ⅱ型糖尿病的亚型（即成年发病型青少年糖尿病）有关。一种是腺苷脱氨酶基因突变，其基因多态性亦与成年发病型青少年

糖尿病有关。

第二类是非孟德尔遗传：目前认为，大多数Ⅱ型糖尿病属非孟德尔遗传，为多基因——多因子遗传疾病。

第三类是线粒体基因突变：这是目前国际上唯一能进行发病前正确预测的一类糖尿病。早几年，我国就已经在上海和广州等大城市，建立了线粒体基因突变、糖尿病分子生物学诊断部门，可以用分子遗传学方法在基因水平下诊断Ⅱ型糖尿病亚型，并且已经在基层医院开展诊断工作。

如果父母亲患有糖尿病，其子女发生糖尿病的概率明显高于正常人，而且随着年龄的增长，发病率也在增加；在对同卵孪生子的研究中，也证明了糖尿病与遗传因素有关。同卵孪生的二人具有同样的遗传因素，如果其中一人患糖尿病，则另一人患糖尿病的可能性极大，研究表明，在5年内同卵孪生的二人先后患糖尿病的发生率，幼年时为50%，成年后可高达90%以上。

目前虽然确认糖尿病与遗传因素有关，但对遗传基因的特点及其遗传方式还未完全阐明。值得强调的是，当父母亲双方均为糖尿病患者，其子女并非100%地发生糖尿病，也就是说，遗传的不是糖尿病本身，而是糖尿病的“基础”。但是具有遗传“基础”的人不一定发生糖尿病，因为糖尿病的发生还需要有其他因素的存在，如肥胖、长期进食含高碳水化合物的饮食、病毒感染等。遗传因素与环境因素二者之间相互作用、相互影响最终才能

诱发糖尿病，缺少任何一种因素都不能发病。因此减少或消除糖尿病的诱发因素就可以减少或避免糖尿病的发生，所以有糖尿病家族史者应控制饮食、避免肥胖，这是预防糖尿病的最好方法。没有糖尿病家族史者，年龄超过40岁，也应控制体重的增长以防止糖尿病的发生。

### (2) 生活作息不当者

根据统计，糖尿病患者约有90%属于这一类型糖尿病，除了遗传诱因之外，生活的习惯与糖尿病关系密切，如过量饮食、运动不足，都会造成脂肪、热量摄取过剩的状况，日积月累的结果就是血糖值攀升，沦为糖尿病一族。

下面的表格，请在符合者后画“√”，当您勾得越多时，代表生活习惯越不理想。这时，您就要想办法纠正这种不正常的作息习惯了。

1. 常常不吃早餐
2. 三餐不定时
3. 喜欢边看电视边吃零食
4. 进食量看心情
5. 进食速度快
6. 喜欢炸鸡、薯条等，是肯德基、麦当劳的爱好者
7. 酷爱喝碳酸饮料
8. 吃饭一定要搭配饮料
9. 生活压力大
10. 常常借酒精来纾解情绪
11. 应酬很多
12. 三餐几乎都在外面解决

13. 抽烟很凶  胖、腹型肥胖（啤酒肚、将军肚）、平常  
 14. 身材一直往横向发展  缺乏运动者；  
 15. 很“宅”，不喜欢户外运动  无明显原因餐前出现乏力、多汗、颤抖和饥饿感等低血糖症状；  
 16. 能躺着就不坐着，能坐着就不站着

### （3）糖尿病的易感人群

糖尿病易感人群是指目前血糖正常，但患糖尿病可能性较大的人群，其中包括：

其血缘亲属，尤其是父母亲是糖尿病患者的人；过度肥胖，尤其是腹部肥胖者；分娩过4千克以上巨大婴儿的妇女；年龄在40岁以上者；缺少体育活动者；吸烟、嗜酒者；患有高血压、冠心病者或血脂、血尿酸不正常者；有胰腺疾患或胆结石症者；血糖不正常或糖耐量减低者。

如果出现以下情况，则有可能是糖尿病病的警告信号，须小心注意：

反复发生皮肤脓肿或感染经久不愈者；

女性顽固性外阴瘙痒，更年期妇女的内衣裤有白霜，或裤脚上有尿迹白霜；

四肢麻木、刺痛，对冷热感觉迟钝；

视力出现障碍，如视物模糊、眼前飞蚊症、青光眼、白内障、视网膜病；

小便次数增多，特别是夜尿增多，遗尿或排尿无力，长期反复发作的尿频、尿急、尿痛等；

男性阳痿、性功能减退，女性闭经或月经紊乱；

50岁以上有高血压病、冠心病、脑血管病、高脂血症、高尿酸血症、痛风、胰岛素抵抗者；

肥胖或超重者，尤其是中度以上肥

胖、腹型肥胖（啤酒肚、将军肚）、平常缺乏运动者；

无明显原因餐前出现乏力、多汗、颤抖和饥饿感等低血糖症状；

妇女生过巨大胎儿或发生过多次流产死胎；

反复发作的慢性胰腺炎、肝炎、肝硬化者，有胰腺手术、外伤的病史；

有糖尿病家族史者（父母、兄弟、姐妹患有糖尿病）或有妊娠糖尿病史的妇女；

有内分泌疾病者，特别是功能亢进的内分泌疾病；

有长期高糖饮食或静脉输注葡萄糖，长期摄入高热量饮食者；

有某些自身免疫疾病而长期服用皮质激素类药物者；

难治性结核病反复治疗不愈者，特别是肺结核患者；

口干、口渴，口腔黏膜有淤点、淤斑、水肿，口内有烧灼感者。

## ⊙ 糖尿病的主要症状

糖尿病患者的主要症状可概括为“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减少。然而，并非患有糖尿病，就必然会出现这些症状。有些人或许只出现其中一项或两项症状，程度轻重也各有差异。当这些症状出现时，就表示已由糖尿病的前期症状演变为糖尿病了。

### （1）多饮

多尿、多食是糖尿病的典型症状，其中





更有许多患者都有喉咙干渴的症状。有时候并非只是喉咙感觉干渴，口内也会有相同的干渴感觉。患者喉咙异常干渴，半夜经常要醒来找水喝。

喉咙干渴会随着病情恶化而变得更加严重。因为血液中糖分一旦增多，就会借由尿液排出体外，此时也会连带排出水分，从而导致体内水分不足，在这种状态之下尿糖就会升高。

### (2) 多食

糖尿病的病因之一是多食（或过度饮食），一旦患糖尿病后，有不少人的食量会陡然增加。

这种多食的情况是没有吃到腹胀的感觉就不满足，想吃他人正在吃的食物或只想吃甜食等，更有许多人对食物的嗜好会改变，进而身体变得肥胖不堪。

目前还不确定为什么糖尿病会导致多食，不过一般认为是因能量源糖质随着尿液一起流失的缘故。而且，原本糖尿病患者就常多食美食及脂肪食品、蛋白质食品，同时也有摄取大量糖质食品倾向。养成这种饮食习惯后，就很容易造成偏食或过度饮食。

### (3) 多尿

喉咙干渴、拼命喝水的结果，当然就是多尿了。

这种排尿次数增加的情形，是一种身体为了防止血液中的糖浓度异常上升，借着排尿让糖分随着水分一起排出的生理作用。糖尿病患者尿量增多，每昼夜尿量达3000~4000毫升，最高达10000毫升以上；每日排尿次数也增多，有的患者日排尿次数可达20余次。血糖越高，尿量越多，排糖亦越多，如此造成恶性循环。

以一个健康人一天的尿量来说，男性约1.5升，女性在1升左右。糖尿病患者的尿量则在2~4升之间，偶尔甚至会增加到6升左右。和正常人比较起来，男性糖尿病患者的尿量会多出四倍，女性糖尿病患者会多出六倍之多。

另外，尿糖刺激膀胱，更容易导致尿频现象，小孩子则会有尿床的情形出现。

### (4) 体重减少

患糖尿病后，人体会开始变瘦，变瘦过程呈病态、快速的方式。另外，有些人即使拼命吃，还是继续变瘦。

这些情形都是糖尿病迅速恶化的表现。医师通常都会通过这种现象来判断疾病，变瘦速度越快，表示病情越重。

### (5) 其他自觉症状

糖尿病症状还包括皮肤发痒，甚至痒得让人不得不用手去抓搔。至于过敏体质的人，其发痒程度又要比一般人严重得多。

患有“香港脚”的人，不但“香港脚”难治愈，而且一旦用手指去搔痒，很容易就会弄破伤口，迅速感染化脓，一旦