



TANGNIAOBINGBINGREN
YINSHIYIJI

健康家庭
生活丛书

石赞◎主编

糖尿病病人

Diabetes

饮食宜忌



延边大学出版社



健康家庭

TANGNIAOBINGBING
YINSHI



医药学院 610 2 02361412

糖尿病病人

饮食宜忌



延边大学出版社

责任编辑：赵 辉

封面设计：清水设计工作室

糖尿病病人饮食宜忌

石 赞 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京业和印务有限公司

开本：850 × 1168 毫米 1/32 印张：8.125 字数：180 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7 - 5634 - 2122 - X/R · 58

定价：16.80 元

目 录

饮食宜

糖尿病患者宜制定科学的 食谱	2
糖尿病食疗的意义宜知	3
糖尿病患者饮食原则宜知	3
一般糖尿病患者饮食调养的 原则宜知	6
重症糖尿病患者饮食调养的 原则宜知	8
糖尿病酮症酸中毒患者食谱的 制定原则	10
糖尿病患者的饮食要注意 什么	11
糖尿病的家庭自我监测宜知	12
糖尿病的控制标准宜知	14
血糖指数宜知	16
糖尿病患者宜学会计算每日 热能	16
糖尿病患者每日三大营养素 如何分配	18
糖尿病患者每日三餐如何 分配	19
糖尿病患者宜合理安排全天 的主、副食量	19
糖尿病患者宜辨证选食	21

不同证型糖尿病的饮食调养

宜知	22
1. 肺胃燥热型糖尿病的 饮食调养	22
2. 心胃火盛型糖尿病的 饮食调养	23
3. 肠胃结热型糖尿病的 饮食调养	24
4. 脾胃虚弱型糖尿病的 饮食调养	26
5. 脾胃阴虚型糖尿病的 饮食调养	28
6. 脾肾气虚型糖尿病的 饮食调养	29
7. 肝肾阴虚型糖尿病的 饮食调养	31
8. 肾阴虚型糖尿病的 饮食调养	32
9. 气阴两虚型糖尿病的 饮食调养	34
10. 阴阳两虚型糖尿病的 饮食调养	36
11. 湿热中阻型糖尿病的 饮食调养	38
不同食物的性味分类宜知	40
有降血糖作用的谷豆类 食物宜知	42
1. 荞麦	42



糖尿病病人饮食宜忌
TANG NIAO BING REN YIN SHI YI JI



2. 黍米	42
3. 陈仓米	42
4. 粟米	42
5. 陈粟米	42
6. 豇豆	43
7. 扁豆	43
8. 绿豆	43
9. 豆腐	43
有降血糖作用的常见水果	
宜知	43
1. 甜瓜	43
2. 梨	44
3. 橘	44
4. 荔枝	44
5. 桃子	44
6. 石榴	44
7. 李子	44
8. 猕猴桃	45
9. 柑	45
10. 野冬青果	45
11. 茶叶	45
有降血糖作用的动物、水产	
食品宜知	45
1. 奶酪	45
2. 酥油	46
3. 猪肉	46
4. 猪骨髓	46
5. 猪胰	46
6. 猪肚	46
7. 蜂乳	47
8. 鹅肉	47
9. 驴乳	47

10. 驴头肉	47
11. 兔肉	47
12. 蚌肉	47
13. 鳝鱼	48
14. 泥鳅	48
15. 鹿肉	48

常见的有降血糖作用的蔬菜

宜知	48
1. 南瓜	48
2. 冬瓜	49
3. 葫芦	49
4. 西葫芦	49
5. 黄瓜	49
6. 苦瓜	49
7. 芹菜	49
8. 藕	49
9. 菠菜	50
10. 韭菜	50
11. 菜菔(白萝卜)	50

常见降糖食品的饮食调养食谱

宜知	50
1. 粟米调养食谱	50
2. 赤小豆调养食谱	51
3. 扁豆调养食谱	52
4. 茶叶调养食谱	53
5. 大枣调养食谱	54
6. 菠菜调养食谱	56
7. 芹菜调养食谱	57
8. 韭菜调养食谱	60
9. 萝卜调养食谱	62
10. 胡萝卜调养食谱	64
11. 洋葱调养食谱	66

12. 黄瓜调养食谱	68	22. 田三七	91
13. 苦瓜调养食谱	70	23. 桔梗	91
14. 南瓜调养食谱	75	24. 丹参	91
15. 莲藕调养食谱	78	25. 菌灵芝	91
16. 猪胰调养食谱	79	26. 淫羊藿	91
17. 蚌肉调养食谱	82	27. 虎杖	92
18. 鹅肉调养食谱	83	28. 刺五加	92
19. 兔肉调养食谱	84	29. 女贞子	92
20. 鳝鱼调养食谱	86	30. 金果榄	92
常见的有降血糖作用的中草药		31. 石膏	92
宜知	87	32. 仙鹤草	92
1. 人参	87	33. 苍耳子	93
2. 茯苓	87	34. 麻黄	93
3. 黄芪	87	35. 昆布	93
4. 黄连	88	36. 荔枝核	93
5. 玉米须	88	37. 白芍、甘草	93
6. 五味子	88	38. 绞股蓝	94
7. 知母	88	39. 桑叶	94
8. 枸杞子	88	40. 桑根皮	94
9. 地黄	88	41. 千屈菜	94
10. 地骨皮	89	42. 灵芝	94
11. 苍术	89	43. 白扁豆	94
12. 生山药	89	44. 蜂乳	94
13. 玄参	89	45. 甘蔗	94
14. 葛根	89	46. 长春花	95
15. 黄精	89	47. 蛤蚧	95
16. 玉竹	90	48. 蚕蛹	95
17. 泽泻	90	药食兼用食品的调养食谱	
18. 五加皮	90	宜知	95
19. 番石榴	90	1. 玉米须调养食谱	95
20. 黄皮	90	2. 山药调养食谱	96
21. 白术	91	3. 山楂调养食谱	100



TANG NIAO BING REN YIN SHI YI JI
糖尿病病人饮食宜忌



4. 苡米仁调养食谱	101	一般糖尿病患者居家调养一	
5. 莲子调养食谱	103	周食谱安排	142
6. 百合调养食谱	104	肥胖型糖尿病患者居家	
7. 茯苓调养食谱	105	调养食谱	144
8. 天花粉调养食谱	106	糖尿病性脑血管病患者居家	
9. 葛根调养食谱	108	调养食谱	144
10. 党参调养食谱	109	糖尿病性高血压患者居家	
11. 黄芪调养食谱	110	调养食谱	145
12. 枸杞子调养食谱	112	糖尿病性冠心病患者居家	
13. 黄精调养食谱	114	调养食谱	146
14. 人参调养食谱	116	糖尿病并发气管炎患者居家	
15. 何首乌调养食谱	117	调养食谱	147
糖尿病患者宜养成良好的饮食		糖尿病并发肺结核患者居家	
习惯	118	调养食谱	147
糖尿病患者宜多吃杂粮	120	糖尿病性高脂血症患者居家	
糖尿病患者宜吃什么蔬菜	120	调养食谱	148
糖尿病患者宜补充适量的		糖尿病性脂肪肝患者居家调养	
维生素	121	食谱	149
糖尿病患者进食脂肪宜知	123	糖尿病性肝硬化患者居家调养	
蛋白质对糖尿病的影响宜知	124	食谱	149
碳水化合物对糖尿病的影响		糖尿病并发胆囊炎、胆石症患	
宜知	126	者居家调养食谱	150
食物纤维对糖尿病的影响		糖尿病并发尿路感染患者居家	
宜知	127	调养食谱	151
糖尿病食谱的粗算法宜知	129	糖尿病性肾病患者居家调养	
糖尿病食谱的细算法宜知	130	食谱	152
糖尿病食谱的主食固定法		糖尿病并发便秘患者居家调养	
宜知	133	食谱	152
糖尿病食谱的统一菜肴法		糖尿病并发骨质疏松症患者居	
宜知	133	家调养食谱	153
糖尿病食谱的食物交换法		糖尿病患者宜正确估算饮食的	
宜知	136	数量	154

糖尿病患者吃零食宜选择合适时间	154	糖尿病患者宜饮茶	177
糖尿病患者宜灵活加餐	155	糖尿病患者宜食麦麸	178
糖尿病患者宜合理选用充饥食物	156	糖尿病患者宜食香蕉	179
糖尿病患者宜正确认识和克服饥饿感	158	糖尿病患者宜食山楂	180
糖尿病患者常用的甜味剂宜知	159	糖尿病患者宜食柚子	180
糖尿病患者宜用甜叶菊糖或代替食糖	160	糖尿病患者宜食罗汉果	181
糖尿病患儿的饮食宜知	161	糖尿病患者宜食核桃	181
糖尿病孕妇宜合理控制饮食	162	糖尿病患者宜食苹果	182
老年糖尿病患者的饮食宜知	163	糖尿病患者宜喝牛奶	182
糖尿病合并高尿酸血症患者的饮食宜知	164	糖尿病患者宜喝豆浆	182
糖尿病肾病患者蛋白质的摄入宜科学	165	糖尿病患者宜食黑芝麻	183
糖尿病患者临睡前宜合理加餐	166	糖尿病患者宜食大蒜	183
糖尿病患者吃肉宜科学	167	糖尿病患者宜食洋葱	184
糖尿病患者宜科学选食水果	167	糖尿病患者宜食芦笋	185
糖尿病患者宜正确认识水果	169	糖尿病患者宜食莴苣	185
糖尿病患者宜多吃豆类及其制品	170	糖尿病患者宜食马齿苋	185
糖尿病患者常用食疗方宜知	170	糖尿病患者宜食薤菜	186
适宜于上消的食疗方宜知	173	糖尿病患者宜食芹菜	186
适宜于中消的食疗方宜知	174	糖尿病患者宜食萝卜	187
适宜于下消的食疗方宜知	174	糖尿病患者宜食胡萝卜	187
老年糖尿病患者夏天宜多喝水	175	糖尿病患者宜食南瓜	188
糖尿病患者宜饮用玉米须水	176	糖尿病患者宜食丝瓜	189
		糖尿病患者宜食黄瓜	189
		糖尿病患者宜食银耳	190
		糖尿病患者宜食鸽肉	191
		糖尿病患者宜食海参	191
		糖尿病患者宜食黄鳝	192
		糖尿病患者宜食泥鳅	193
		糖尿病患者宜食赤小豆	193
		糖尿病患者宜食绿豆	194
		糖尿病患者宜食黄豆	194
		糖尿病患者宜食扁豆	194



糖尿病患者宜食小米	195
糖尿病患者宜食大麦	195
糖尿病患者宜吃荞麦	196

饮食忌

糖尿病患者忌进入饮食控制 的误区	198
糖尿病患者忌缺铬	198
糖尿病患者忌缺钙	200
糖尿病患者忌缺磷	201
糖尿病患者忌缺钾	202
糖尿病患者忌缺镁	202
糖尿病患者忌缺锌	203
糖尿病患者忌缺锰	204
糖尿病患者禁用食品	205
糖尿病患者限用食品	205
各种蔬菜食用时的配伍禁忌	206
1. 萝卜	206
2. 胡萝卜	206
3. 黄瓜	206
4. 甘薯(红薯、白薯、 地瓜、山芋)	206
5. 韭菜	206
6. 竹笋	207
7. 茭白	207
8. 小白菜	207
9. 菠菜	207
10. 莼菜	207
11. 辣椒	207
12. 香菜	207
13. 茄子	207

14. 南瓜	207
15. 芹菜	207
16. 芥菜	207
17. 蕨菜	207
18. 马齿苋	207
19. 山药	208
20. 豆腐(豆浆)	208
21. 木耳	208
22. 苋菜	208
23. 苦菜	208
24. 花生	208
各种水果食用时的配伍禁忌	208
1. 银杏(白果)	208
2. 枣	208
3. 柿子	208
4. 苹果	209
5. 鸭梨	209
6. 橘子	209
7. 柑子	209
8. 山楂、石榴、木瓜、 葡萄	209
9. 桃子	209
10. 香蕉	209
11. 杨梅	209
12. 芒果	209
13. 杏	209
14. 香瓜	209
15. 菜瓜	209
各种肉类食用时的配伍禁忌	210
1. 猪肉	210
2. 猪脑髓	210
3. 猪肝	210



4. 猪肺	210	4. 鲤鱼	213
5. 猪血	210	5. 螃蟹	213
6. 猪油	210	6. 牡蛎肉	213
7. 牛肉	210	7. 鲫鱼	213
8. 牛肝	210	8. 青鱼	213
9. 羊肉	211	9. 鲢鱼	214
10. 羊心、羊肝	211	10. 带鱼、平鱼、银鱼、 黄花鱼	214
11. 狗肉	211	11. 海鳗鱼	214
12. 鸡肉	211	12. 泥鳅	214
13. 鸭肉	211	13. 蜗牛	214
14. 鹅肉	211	14. 田螺	214
15. 驴肉	211	15. 海带	214
16. 马肉	211	16. 虾	214
17. 鹿肉	211	各种谷物食用时的配伍禁忌	214
18. 兔肉	211	1. 大米(粳米)	214
19. 猫肉	212	2. 小米(粟米)	214
20. 雀肉	212	3. 黄豆	215
21. 鹌鹑肉	212	4. 绿豆	215
22. 雉鸡(野鸡)	212	5. 黑豆	215
23. 野鸭	212	6. 红豆	215
24. 鹧鸪肉	212	各种调味品食用时的配伍	
25. 水獭肉	212	禁忌	215
27. 獐肉	212	1. 葱	215
各种蛋奶食用时的配伍禁忌	212	2. 蒜	215
1. 鸡蛋	212	3. 花椒	215
2. 鸭蛋	212	4. 醋	215
3. 牛奶	213	5. 蜜	215
各种水产品食用时的配伍		6. 糖	216
禁忌	213	饮用酒茶时的配伍禁忌	216
1. 鳝鱼	213	1. 酒	216
2. 龟肉	213	2. 茶	216
3. 鳖肉	213		





糖尿病病人饮食宜忌

TANG NIAO BING REN YIN SHI YI JI

药物之间、药物与食物的配伍禁忌	216
糖尿病患者忌盲目食用	
木糖醇	217
糖尿病患者忌多吃糖精	217
病情控制不好的病人忌用	
果糖	218
肾功能不好者禁用氨基酸糖	218
糖尿病患者忌饮酒	218
糖尿病患者忌吸烟	221
糖尿病患者喝饮料要适量	222
糖尿病患者忌限制饮水	222
肥胖型糖尿病患者减肥忌限制	
饮水	224
糖尿病患者忌过多吃盐	224
糖尿病患者不宜吃薯类食品	225
糖尿病患者吃鸡蛋不宜过多	226
糖尿病患者忌不加限制地吃	
花生和瓜子	227
糖尿病患者吃零食忌忽视含	
糖量	227
糖尿病患者吃豆类及豆制品	
忌过多	228
忌认为多吃玉米对血糖没有	
影响	229
糖尿病患者吃海产品需注意	
什么	229
忌认为蛋白质多多益善	230
忌认为多吃植物油问题不大	231

忌认为控制饮食会引起营养	
不良	232
忌认为主食越少越好	233
忌以少吃或不吃主食来控制	
血糖	234
糖尿病患者忌喝含糖的酸奶	234
糖尿病患者忌大量吃西瓜	235
忌单纯以南瓜代替主食	236
糖尿病患者忌用肉食代替主食	236
糖尿病患者忌食肥肉	237
糖尿病患者忌食竹笋	237
糖尿病患者吃蜂蜜应慎重	237
糖尿病患者吃饭忌速度太快	238
老年糖尿病患者忌进食热量	
过多	239
老年糖尿病患者忌忘补钙	239
糖尿病患者忌不控制副食	
摄入	241
糖尿病患者忌随意选食干果	
类食品	242
忌以南瓜粉代替药物降血糖	243
降糖奶粉忌多食	243
消瘦的糖尿病患者忌放松	
饮食的控制	243
消瘦的糖尿病患者如何	
饮食调理	244
糖尿病患者忌滥服保健品	245
糖尿病患者忌盲目服用褪	
黑素	246

糖尿病病人

饮食宜

YINSHIYI



糖尿病患者宜制定科学的食谱



糖尿病病人饮食宜忌

TANG NIAO BING REN YIN SHI YI JI

人类身体需要 42 种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、矿物质、微量元素以及水等。然而世界上没有一种单一的食物具备所有的营养素。除了母乳对出生后 5 个月以内的婴儿是比较全面的食物外，自然界的其他单一食物都不能达到人体最佳的和合理的营养供给，因此需要合理地搭配膳食。我国人民的膳食遵循的是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。这就是说食物要全面，品种要丰富，营养要平衡，做到低盐、低胆固醇、高蛋白、高纤维饮食。应根据食物的营养特点，科学地选择和摄取食物。

制定糖尿病食谱除了考虑总热能、三大营养素的配比、体型、劳动强度等具体情况外，不要忽视中医的“热者寒之，寒者热之，实者泻之，虚者补之，春秋有别，冬夏不同”的原则，因人因时辨证施食。食物和药物一样，亦具有寒热温凉之别，这种辨证用膳的食疗方法是应该遵循的。如春天吃菜粥，夏天喝绿豆粥、秋天用藕粥，冬天食腊八粥。性凉的清补食物有绿豆、百合等；性平的平补食物有玉米、赤豆等；性温的温补食物有核桃肉、红枣等。不同体质的人，应选用不同性能的食谱，如脾胃虚寒的人，宜制定温补的食谱，不宜安排性凉清火的食谱；阴虚内热的患者，应制定性凉的清补食谱，而不应安排性温生火的食谱。

糖尿病多表现为阴虚燥热，治疗上多予益气养阴，清热滋肾之法。因此饮食选择上也宜选用清凉滋润平和之品。

糖尿病食疗的意义宜知

目前,国内外尚没有一种方法可以根治糖尿病,一旦患病往往终身带疾。因此,糖尿病患者只有长期合理地坚持饮食疗法,才能有效地控制血糖。

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的糖类,维持机体正常需要,减轻胰岛B细胞的负担,促进空腹血糖、餐后2小时血糖降至正常或近正常水平,使尿糖消失,从而有效地纠正糖代谢紊乱。因此,食疗是糖尿病一切治疗方法的基础。

有的专家认为,单纯饮食治疗,比单纯用药物治疗更能有效地延长糖尿病患者的生命。尽管这一观点尚有争议,但糖尿病食疗的积极意义是不可否认的。

糖尿病食疗对轻型患者,尤其肥胖型患者,可以控制病情。重型患者采用药物和合理的饮食治疗,亦能取得理想效果。因此,患者从得病一开始,就应重视饮食控制,与医生密切配合,持之以恒,以获得良好的效果并巩固疗效。

糖尿病食疗对患者来说,不仅能治疗疾病,而且可达到营养平衡,改善机体营养状态,增强机体抵抗力。也可以说,合理科学的饮食调养,不但能控制糖尿病的病情发展,而且可以防止各种并发症的发生。可见,糖尿病食疗有着深远的现实意义。

糖尿病患者饮食原则宜知

如上所述,饮食治疗是各型糖尿病的基本治疗方法,不论病情轻重或有无并发症,也不论是否应用药物治疗,



TANG NIAO BING REN REN YIN SHI YI LI
糖尿病病人饮食宜忌



均应长期坚持和严格实行。

近年来，糖尿病患者的饮食治疗原则已有些改变。早在 50 年代以前，中外治疗方案均以低糖类、高脂肪饮食为主。糖类的热能所占比例为全日总热能的 40% 以下，糖类每日总量约 120 克 ~ 200 克；脂肪的热能约占全日总热能的 30% ~ 35%。这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处。当前中外医学专家均认为，提高糖类量、降低脂肪比例的饮食，对改善血糖耐量有较好的效果。因此，目前糖尿病患者的饮食已改为高糖类、低脂肪饮食。所谓“高糖类”系指适当提高多糖含量，并非随意食用单糖或双糖类食物。糖尿病食疗的主要原则为：

1. 减少体内胰岛素的消耗量，改善葡萄糖耐量，增强组织对胰岛素反应的敏感性，消化糖尿病饮食，以降低血糖至正常水平。

2. 尽量使糖尿病患者能正常工作、学习和生活，提高生活质量。

3. 打破“多吃降糖药可以多吃饭”的错误观念。

4. 水果不能代替蔬菜。水果中主要含葡萄糖、果糖，其含糖量为 4% ~ 20%，如西瓜含糖量低，红枣、香蕉含糖量高。水果中含有丰富的维生素、矿物质（尤其是钾）及果胶。果胶能降低葡萄糖及脂肪的吸收，果糖在体内代谢不需要胰岛素；所含维生素及矿物质对人体有益处。然而水果中也含有葡萄糖，有些水果和苹果的升糖指数高，水果中所含糖类主要为单糖，吸收快，很容易升高血糖。故有些专家不主张糖尿病患者吃水果，尤其是饭后吃水果会使血糖峰值更高，对降低血糖水平极为不利。水果所提供的膳食纤维（果胶）、矿物质和维生素等可由其他食物提供。笔者认为，只要血糖控制良好，可在两餐之间有选择性地吃点水果，从小量开始，在吃水果前后监测血糖，

根据血糖值高低调整水果进食量，一般不吃含糖量高的水果，进食水果时应适量减少主食量。

5. 少吃多餐，主食定量。既可保证热量和营养的供给，又可避免餐后血糖高峰。

6. 维持正常体重。

7. 有胆固醇血症者，应禁食或少食禽蛋、肥肉及其他高脂食品。

8. 少吃盐。有肾病者，更应采用低盐饮食和优质低蛋白、高热量、富含维生素饮食。

9. 细嚼慢咽（争取每口咀嚼 50 下）。

10. 碳水化合物食物要按规定吃，不能少吃也不能多吃，要均匀地吃（碳水化合物是指粮食、蔬菜、奶、水果、豆制品、硬果类食物中的糖分）。

11. 吃甜点和咸点心没有区别，均会引起血糖升高。

12. 吃“糖尿病食品”的量与吃普通食品的量要相等。“糖尿病食品”是指用高膳食纤维的粮食做的，如：荞麦、燕麦。尽管这些食物消化吸收的时间较长，但最终还是会变成葡萄糖。

13. 所谓“无糖食品”实质上只是未加蔗糖的食品，某些食品是用甜味剂代替蔗糖，仍然不能随便吃。

14. 以淀粉为主要成分的蔬菜应计算在主食的量中。这些蔬菜为土豆、白薯、藕、山药、菱角、芋头、百合、荸荠、慈姑等。

15. 除黄豆以外的豆类，如红小豆、绿豆、蚕豆、芸豆、豌豆，它们的主要成分也是淀粉，所以也要计算入主食的量。

16. 吃副食也要适量。

17. 不能用花生米、瓜子、核桃、杏仁、松子等硬果



糖尿病病人饮食宜忌

TANG NIAO BING REN YIN SHI YI JI

类食物充饥。

18. 不吃芳香、辛、燥、辣、助火生热的饮食。

19. 多吃含膳食纤维的食物。

20. 甜味剂不会转化为葡萄糖，不会影响血糖的变化，不能作为低血糖症的自救食品。

21. 糖尿病患者千万不要限制喝水。

22. 禁止饮酒、吸烟。

一般糖尿病患者饮食调养的原则宜知

糖尿病患者的膳食应根据患者的病情精心设计，其特点是在合理控制热能摄入的基础上，合理分配碳水化合物、脂肪、蛋白质的进量，以纠正糖代谢紊乱而引起的血糖、尿糖、血脂异常等临床症状。

(1) 合理控制总热能

病人的总热能的摄入以维持标准体重为宜。热能的需要应根据患者具体情况而定。医生要根据患者的年龄、性别、身高、体重、劳动强度、运动量、有无合并症等制定食谱及决定一日总热量，以维持标准体重和纠正代谢紊乱。肥胖患者体内脂肪细胞增多增大，对胰岛素敏感性降低，不利于治疗，故应先减轻体重，减少热能摄入。消瘦者对疾病的抵抗力降低，影响健康，应该提高热能的摄入，增加体重，使之接近标准体重。孕妇、乳母、儿童要增加热能摄入，维持其特殊的生理需要和正常的生长发育。补充的营养素要充足和保持平衡，以确保儿童正常生长发育，以及使成年患者能和健康者同样地参加社会活动和工作。

(2) 碳水化合物不宜控制过严

控制碳水化合物的摄入被认为是糖尿病饮食调养的关键。