



专家指导版

糖尿病怎么吃 怎么养



李淑媛 主编

中国营养学会临床营养分会主任委员
北京糖尿病防治协会副理事长

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

糖尿病怎么吃怎么养

李淑媛 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃怎么养 / 李淑媛主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4817-1

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—保健 IV. ①R247.1②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236196号

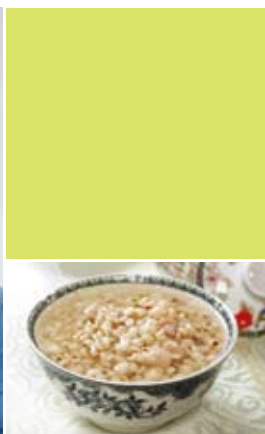


糖尿病 ● ● ● 怎么吃怎么养

李淑媛 主编

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 787 × 1092mm 1/16
印张: 12
字数: 230千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4817-1
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



糖尿病对身体的危害无须赘述，相信每个糖友都能说出一二来。然而，几乎所有的糖尿病患者仍会抱怨“最大的痛苦在于无法尽情享受世间美味”，因为多数糖尿病患者喜欢吃的都是医生们不让吃的，或者限量食用的，高油、高盐、高脂等能增加美味的烹调方式也是有害健康的。

对于糖友们来说，吃少会营养不良，吃多了血糖又居高不下，甚至出现危及生命的并发症，这可难倒了不少糖友，难吃的学问真的那么深奥吗？别急，本书分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

针对想吃又不敢吃、不会吃的糖友，我们尝试用通俗的语言，简单的方法，将一日三餐家常化、烹调方式多样化、操作简单化，让糖友能像健康人一样享受美食的乐趣，同时又能比较理想的控制血糖、调节血脂、促进健康。书中精心准备的30套早、中、晚餐，充分考虑到荤素搭配、营养素搭配，糖友可以根据自身的体重、性别等因素，详细计算自己一日需要的热量范围，合理搭配一日三餐，做自己的营养配餐师。

虽然科学家、医学家以及深受糖尿病折磨的糖友都在苦苦努力，但至今还没有找到根治糖尿病的灵丹妙药。治疗糖尿病最好的方法还是综合治疗，其中饮食疗法是糖尿病的基础疗法，是要终生坚持的疗法，也是预防多种并发症的重要途径。

李淑媛

中国营养学会临床营养分会主任委员
北京糖尿病防治协会副理事长

前言

Foreword

〔目录〕

Contents ...



糖尿病科学食疗 专家方案 / 9



Chapter 01

糖尿病是怎么回事 / 10

哪些人容易患糖尿病 / 10

糖尿病有先兆吗 / 10

糖尿病分为哪些类型 / 11

糖尿病的诊断标准是什么 / 11

糖尿病的急性并发症有哪些 / 11

糖尿病的慢性并发症 / 14



Chapter 02

饮食控制,糖尿病治疗的关键一步 / 15

饮食治疗的原则 / 15

糖尿病患者的饮食宜忌 / 22

糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 / 23



Chapter 03

糖尿病科学配餐新概念 / 25

糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法 / 25

常见食物交换份表 / 25

食物交换份的应用原则 / 28

调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷 / 29



Chapter 04

糖尿病患者如何安排一日膳食 / 33

制订适合自己的饮食计划 / 33

合理安排餐次 / 33

如何选择适合自己的食物 / 36

糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式 / 36

特殊情况如何通过饮食调节 / 38



Chapter 05

糖尿病常见合并症的饮食 方案 / 40

糖尿病合并高血压 / 40

糖尿病合并高三酰甘油血症 / 41

糖尿病合并高胆固醇血症 / 41

糖尿病伴发痛风 / 42

糖尿病肾病 / 43

糖尿病性心脏病 / 44



Chapter 06

超重——2型糖尿病的罪魁祸首 / 45

中国的肥胖现状 / 45

肥胖与糖尿病的关系 / 45

如何定义自己是否肥胖 / 46

肥胖的糖尿病患者饮食如何安排 / 47

肥胖糖尿病病人的一日能量计算 / 48



糖尿病患者如何科学减肥 / 49

食谱定制举例 / 50



Chapter 07

儿童会得糖尿病吗 / 52

小胖子女越来越多——中国儿童糖尿病现状 / 52

儿童糖尿病防治原则 / 53

儿童糖尿病营养治疗原则 / 53

糖尿病患儿应在运动前还是运动后进餐 / 54

糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗 / 54



Chapter 08

妊娠糖尿病是怎么回事 / 55

妊娠糖尿病开始走近准妈妈 / 55

妊娠糖尿病饮食治疗原则 / 56

妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法 / 57

妊娠糖尿病日常生活的注意事项 / 57

准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗 / 58

妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗 / 58



Chapter 09

老年糖尿病——怎样吃出健康 / 59

老年糖尿病患者的饮食治疗原则 / 59

老年糖尿病患者膳食制作特点 / 59

不能正常进食的老年糖尿病患者饮食安排 / 60

老年患者日常饮食中的注意事项 / 61



Chapter 10

运动帮您降血糖 / 62

“运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 / 62

糖尿病患者的合理运动方法 / 62

如何选择适合自己的运动强度 / 64

特殊人群的运动方式 / 66

运动疗法需注意什么 / 66



家常食物怎样吃才能降血糖 / 67



Chapter 01

糖尿病人应特别补充的10种营养素 / 68

钙：维持胰岛素分泌，平衡血糖 / 68

锌：协助胰脏制造胰岛素，稳定血糖 / 68

镁：稳定体内葡萄糖吸收效果，控制血糖 / 69

膳食纤维：延缓身体对葡萄糖的吸收，避免血糖过快上升 / 69

铬：调节糖代谢，维持正常糖耐量 / 69

维生素A：强化葡萄糖耐受性，使身体更强健 / 70

维生素B₁：促进细胞再生，帮助糖类的分解和代谢 / 70

维生素B₆：增强集体抵抗力，稳定情绪 / 71

维生素C：消除体内自由基，抗氧化 / 71

维生素E：强化心血管功能，预防血管性并发症 / 71



Chapter 02

糖尿病宜吃食物食用宜忌 / 72

肉类 / 72

蔬菜 / 75

水果 / 86

谷物 / 93

干果 / 96

茶 / 98

补品 / 100

中药 / 102



专家推荐的

糖尿病30套降糖配餐 / 105



Chapter 01

营养早餐 一整天的健康之源 / 107

- 01 豆浆+小菜+摊鸡蛋饼 / 107
- 02 牛奶+油煎鸡蛋+咸面包 / 107
- 03 小笼包+豆腐脑（带卤）+番茄 / 108
- 04 面条菜汤+素包子+煮鸡蛋 / 108
- 05 肉末菜粥+油饼+茶鸡蛋 / 109
- 06 紫米粥+猪肉包子+五香鸡蛋 / 109
- 07 燕麦粥+咸面包片+拍拌黄瓜 / 110
- 08 豆腐脑+芝麻烧饼+炆拌莴笋丝 / 110
- 09 混沌汤+京葱肉卷+煎鸡蛋 / 111
- 10 玉米面粥+猪肉大葱包子+小菜 / 111
- 11 薏米仁粥+芝麻烧饼+咸鸡蛋 / 112
- 12 大米绿豆粥+二合面发糕+茶鸡蛋 / 112
- 13 皮蛋瘦肉粥+金丝卷+小菜 / 113
- 14 龙须面汤+油条+拌腐竹西芹 / 113
- 15 鸡蛋番茄汤+猪肉包子+小菜 / 114
- 16 无糖酸奶+西葫芦摊饼+小菜 / 114
- 17 鸡肉馄饨+烧饼+咸鸡蛋 / 115
- 18 肉丝龙须面汤+咸鸭蛋+小馒头 / 115
- 19 大米粥+玉米发糕+拌尖椒豆芽 / 116
- 20 荞麦面条+小笼包+拍拌黄瓜条 / 116
- 21 绿豆粥+韭菜合子+小菜 / 117
- 22 牛奶麦片粥+鸡蛋煎饼+小菜 / 117
- 23 莲子大米粥+素馅包子+小菜 / 118
- 24 香菇鸡丝面条汤+芝麻烧饼+煮鸡蛋 / 118
- 25 牛奶+无糖清蛋糕+拌西芹 / 119
- 26 鸭肉馄饨+干层饼+煮鸡蛋 / 119
- 27 豆浆+葱花摊鸡蛋+小菜 / 119
- 28 牛肉面条汤+咸花卷+茶鸡蛋 / 120



Chapter 02

丰盛午餐 谨防热量超标 / 122

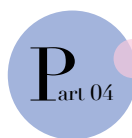
- 01 雪菜炒肉丝+腐竹莴笋+鱼丸汤+花卷 / 122
- 02 香辣牛肉片+青蒜拌豆腐+番茄虾仁汤+鸡蛋炒饭 / 123
- 03 彩椒炒鸡丁+海米炒白菜+菠菜蛋花汤+麻酱花卷 / 124
- 04 红烧排骨+芝麻笋片+菠菜泥奶油汤+大饼 / 124
- 05 红腐乳烧肉+茭白丝炒蛋+生菜萝卜丝汤+咖喱炒米饭 / 125
- 06 红烧蹄筋+海米炆白菜+火腿三丝汤+什锦炒饭 / 126
- 07 煎烧牛里脊+醋熘大白菜+冬瓜海米汤+葱油花卷 / 127
- 08 烧香菇鸡腿+海米拌菜花+虾丸汤+烧卖 / 128
- 09 红烧凤爪+素鸡油菜+五彩丝汤+天津包子 / 129
- 10 宫保肉丁+芝麻芹菜+口蘑清汤+花卷 / 130
- 11 红烧鸡块+香干芹菜+紫菜虾仁汤+素菜包子 / 130
- 12 番茄肉片+银芽炒韭菜+黄瓜鸡蛋汤+鸡蛋炒米饭 / 131
- 13 京酱肉丝+黄瓜炒鸡蛋+白菜豆腐汤+炒河粉 / 132



- 14 油焖大虾+炒双青+菠菜肉丸汤+三丝炒面条 / 133
- 15 红烧带鱼段+口蘑冬瓜+萝卜排骨汤+馒头 / 134
- 16 家常鸡块+清炒彩椒+海鲜双丸汤+米饭 / 135
- 17 烧焖牛肉+炒银针胡萝卜丝+冬瓜猪肉丸子汤+花卷 / 136
- 18 豆角焖羊肉+蒜苗炒豆腐+火腿鸡蛋汤+馒头 / 136
- 19 黄油焖鸡翅+西芹百合+银耳红枣汤+玉米发糕 / 137
- 20 茄汁鸡球+凉拌黄瓜+素菜三丝汤+包子 / 138
- 21 烧海参虾仁+回锅豆腐+鸡丝清汤+麻酱烧饼 / 139
- 22 清炒鱼笋片+鸡蛋炒韭菜+火腿丝汤+米饭 / 140
- 23 烩鸡肉丸子冬瓜+腐乳龙须菜+黄瓜鸡蛋汤+米饭 / 140
- 24 炸烹虾段+奶油菜花+白菜火腿丝汤+玉米面发糕 / 141
- 25 肉末酿番茄+草菇西蓝花+虾球海鲜汤+馒头 / 142
- 26 番茄鸡丁+蒜蓉荷兰豆+紫菜虾皮汤+椒盐花卷 / 143
- 27 软炸鸡条+番茄菜花+虾仁豆腐汤+玉米面窝头 / 144
- 28 香葱爆羊肉+椒盐圆白菜丝+鸡爪汤+花卷 / 145
- 29 洋葱番茄炒牛肉丝+口蘑菜心+番茄鸡蛋汤+米饭 / 146
- 30 尖椒碎米鸡+栗子炖白菜+肉丝银芽汤+馒头 / 146

- 01 孜然羊肉+甜椒蒜薹+米饭 / 148
- 02 肉末苦瓜条+清炒白菜心+玉米面发糕 / 149
- 03 虾仁菜花+干烧冬笋+千层饼 / 150
- 04 肉丝焖扁豆+银芽拌金针菇+米饭 / 150
- 05 尖椒炒虾+素鸡菠菜+馒头 / 151
- 06 栗子黄焖鸡+鸡蛋炒菠菜+玉米面窝头 / 152
- 07 炒黄瓜肉片+蘑菇炖豆腐+米饭 / 152
- 08 爆双丁+芥末拌生菜+三丝炒面 / 153
- 09 三丝金针+肉丝炒蒜苗+炒米饭 / 154
- 10 香肠炒油菜+怪味鸡丝+花卷 / 154
- 11 韭花肉丝+芝麻藕片+馒头 / 155
- 12 干烧平鱼+虾皮炒小白菜+椒盐花卷 / 156
- 13 火腿豌豆+拍拌黄瓜+麻酱花卷 / 157
- 14 番茄炒虾仁+拌生菜+米饭 / 157
- 15 韭菜炒鸡蛋+炒小豆腐+天津包子 / 158
- 16 蒜黄腊肉+粉丝菠菜+芝麻火烧 / 159
- 17 肉末酸豆角+香辣藕丝+米饭 / 159
- 18 烧香菇鸡块+蚝油生菜+鸡蛋番茄面 / 160
- 19 菊花肉丝+拌什锦小菜+麻酱花卷 / 161
- 20 山药炒肉片+小泥肠炒鸡蛋+米饭 / 161
- 21 尖椒熘肝片+芝麻菠菜+椒盐花卷 / 162
- 22 炸茄合+番茄鸡蛋+馒头 / 163
- 23 丝瓜酿肉+葱油全鱼+鸡蛋炒饭 / 163
- 24 红烧牛肉白萝卜+鸡丝金针菇+米饭 / 164
- 25 猪肝炒黄瓜+番茄双蛋+大饼 / 165
- 26 家常酱猪手+鸡蛋莴笋+菜丝炒河粉 / 165
- 27 香肠炒菜花+凉拌海蜇皮黄瓜+咖喱炒米饭 / 166

- 28 蚝油牛肉片+素菜包子+三色沙拉 / 167
29 香肠炒荷兰豆+皮蛋豆腐+麻酱花卷 / 167
30 清炖羊排白萝卜+素焖扁豆+牛舌饼 / 168



糖尿病

特效穴位按摩治疗法 / 169



Chapter 01

糖尿病按摩的注意事项 / 170



Chapter 02

特效穴位按摩 / 171

揉胰俞穴 / 点揉太溪穴 / 171
按揉鱼际穴 / 按揉脾俞穴 / 按揉足三里穴 / 172
按揉曲池穴 / 按揉太冲穴 / 按揉大椎穴 / 173
按揉三焦俞穴 / 按揉膈俞穴 / 点揉胆俞穴 / 174
掌揉气海穴 / 掌揉带脉穴 / 按揉下腕穴 / 175
按揉巨阙穴 / 点按天突穴 / 按揉天枢穴 / 176
按揉天宗穴 / 按揉肝俞穴 / 按揉中腕穴 / 177
掐按神门穴 / 按揉心俞穴 / 点按太渊穴 / 掐揉尺泽穴 / 178
按揉地机穴 / 推揉劳宫穴 / 点揉商丘穴 / 179
点揉阳池穴 / 点揉照海穴 / 按揉肺俞穴 / 180
按揉胃俞穴 / 按揉丰隆穴 / 按揉肾俞穴 / 181
点按关元穴 / 按揉三阴交穴 / 按揉阴陵泉 / 按揉安眠穴 / 182

点揉大敦穴 / 搓揉涌泉穴 / 点按承泣穴 / 183
按揉公孙穴 / 掐揉人中穴 / 按揉委中穴 / 掐揉光明穴 / 184
按揉居髎穴 / 按摩神阙穴 / 按揉阳陵泉 / 185
按揉维道穴 / 点揉曲骨穴 / 按揉志室穴 / 186
按揉中极穴 / 揉擦八髎穴 / 按揉极泉穴 / 187
按揉大赫穴 / 按揉命门穴 / 点按会阳穴 / 点按会阴穴 / 188
按揉气冲穴 / 掐揉合谷穴 / 189
按揉滑肉门 / 按揉伏兔穴 / 掌揉膻中穴 / 190
按揉翳风穴 / 按压头窍阴 / 点按天鼎穴 / 191

注:

kg=千克	mg/d=毫克/天
mg=毫克	mg/d=毫克/天
m=米	μg/d=微克
cm=厘米	mmol/l=毫摩尔/升
kcal=千卡	mm=毫米
g=克	ml=毫升 kJ=千焦

书中出现的“表1-2”“表1-3”“表1-4”……前面的数字代表所在章节，后面数字代表该章第几个表。

| Part 01 | ▶

糖尿病科学食疗专家方案

饮食疗法是糖尿病的基础疗法，是要坚持一生的治疗法。正确运用饮食疗法是控制病情进展、预防或延缓并发症必不可少的。科学的饮食也是预防多种慢性病和增进健康长寿的第一要素。正确的饮食使血糖稳定，协助药物能使疗效更好。

糖尿病是怎么回事

糖尿病的英文名字 **diabetes mellitus**，直译的意思是甜性的多尿病。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而导致的一种慢性、全身性的代谢性疾病。其原因是胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致糖类、蛋白质、脂肪、水和电解质等代谢紊乱，引起高血糖和糖尿病。

哪些人容易患糖尿病

糖尿病的发生与遗传、环境、饮食及运动等多种因素有关。

糖尿病最常见的人群有：

有糖尿病家族史的，如父母患糖尿病，其子女就携带糖尿病基因，就有发生糖尿病的可能。

长期饮食摄入的总能量超过消耗量，体重超重或肥胖者，尤其腹部肥胖者。

Tips

检查血糖和尿糖可准确诊断糖尿病。但是，单纯尿糖阳性也不能诊断为糖尿病，因为尿糖加号（+）正常人在某些情况下可暂时出现。检查血糖一定要检查空腹血糖和餐后两小时血糖，因为空腹血糖正常，餐后血糖不正常，也应诊断为糖尿病。

女性有分娩巨大胎儿史或怀孕期间患糖尿病者。

患高血压、高脂血症长期未良好控制者。

出生体重过低或过大者。

更年期妇女。

长期工作负担重或精神紧张、情绪不稳定者。

糖尿病有先兆吗

当发现以下任一情况，再参考是否有病因存在，及时到医院就诊。如：

没有原因的反复出现口渴、喝水多；比平时小便次数增加；夜晚多次起来上厕所；感到疲倦、想睡觉或没有精神；看东西不清楚或看灯时有“晕轮”；久治未愈的皮肤病（脚气、湿疹、神经性皮炎等）；不明原因的消瘦。

🍃 糖尿病分为哪些类型

糖尿病的临床类型主要有两大类：

〔胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，1型）〕可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。

〔非胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，2型）〕可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数病人有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出已患糖尿病。所以，2型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。

🍃 糖尿病的诊断标准是什么

掌握糖尿病的诊断标准很重要，便于监测自己的血糖，观察治疗效果，及时调整治疗方案，预防或延缓并发症的发生。

► 表1-1 糖尿病的诊断标准

项 目	静脉血糖	
	空腹 (mmol/L)	(口服葡萄糖75g) 餐后2h (mmol/L)
正常人	<6.1	<7.8
糖尿病	≥7.0	≥11.1（或随机血糖）
糖耐量减退（IGT）	<7.0	7.8~11.1
空腹血糖调节受损（IFG）	6.1~7.0	<7.8

注：“随机血糖”不考虑距上一餐的时间抽取的血糖，若无典型症状，应在不同日期再测一次，均超过上表标准，方可诊断为糖尿病。

🍃 糖尿病急性并发症有哪些

有些人得了糖尿病后并没有引起足够重视，认为只是一般的慢性病，其实糖尿病对健康有着极大的危害，而且这种危害往往是在不知不觉中发生的。得了糖尿病如果不注意定期做必要的检查和坚持正确的治疗，就有可能发生急性并发症或者慢性并发症。急性并发症需要紧急治疗，严重者须进行急救。糖尿病的危害主要表现在以下几个方面。

01 | 感染

糖尿病患者感染皮肤病以疖痈多见，在面部、颈部和易受压的部位易发。糖尿病患者还易并发结核，以肺结核最为多见。血糖控制不好的患者伤口愈合减慢，易感染，且难以控制，严重者可导致全身性败血症。原本偏高的血糖更不易控制，两者形成恶性循环。从根本上防治上述感染的原则就是将血糖控制在理想水平。

02 | 低血糖症



〔诱发因素〕 糖尿病治疗期间使用降糖药物（胰岛素或口服降糖药）剂量过大，用药时间与进餐时间及量不符合要求，活动量过大或空腹饮酒等。

〔典型症状〕 出冷汗、乏力、饥饿、头晕、心悸、心跳加快、双手颤抖、手足和嘴唇麻木或刺痛、视物模糊、面色苍白、四肢厥冷、血压下降、昏睡、神志不清甚至昏迷。

〔防治原则〕 低血糖是急性并发症，需要紧急处理，否则会危及生命。

出现低血糖后应迅速口服或注射葡萄糖、胰高血糖素、口服含糖食品（用 α -糖苷酶抑制剂者必须用葡萄糖）等。平时应该定时定量饮食，按时用药，增加运动量后要相应增加饮食，外出时随身携带糖果类或饼干类，以备低血糖时应急服用。

03 | 糖尿病酮症酸中毒

〔诱发因素〕 凡能引起体内胰岛素严重不足的情况均能诱发酮症酸中毒。如：

自行停止胰岛素注射。

发生急性感染或原有慢性感染急性发作，如呼吸道感染（感冒、发热、咳嗽）、消化道感染（恶心、呕吐、腹泻）和泌尿系统感染（尿频、尿痛）。

暴饮暴食、酗酒。

出现严重的疾病，如肝炎、心肌梗死、心脑血管意外、急性胰腺炎、甲状腺功能亢进症等。

外伤、骨折、手术、麻醉、妊娠。

精神创伤、精神紧张、过度激动、过度劳累等。

〔典型症状〕高血糖、尿酮体呈强阳性、脱水、呼吸深而快、呼出气体带有烂苹果味、血压降低，严重者会危及生命。

〔防治原则〕要熟悉糖尿病酮症酸中毒的症状，学会和低血糖进行区别，才能及时准确急救病人或及时快速送往医院，为抢救生命争取时间。



补液，使用胰岛素，补充钾及碱性药物，应用抗生素预防感染及对症治疗，这些都需要在医院由医务人员来执行。

糖尿病酮症酸中毒是由于血糖控制差而发生的一种非常严重的情况，糖尿病患者应该充分认识到这一点，重视血糖的控制，是预防糖尿病酮症酸中毒发生的根本措施。要坚持规律的饮食、运动和药物治疗，不要自行停药。要防止各种诱因的出现，在生病、应急等情况时需及时与医生联系并调整治疗方案；要坚持必要的血糖和尿酮体监测，如果出现尿酮体阳性，应多饮水，并且尽快到医院就诊。

04 | 糖尿病非酮症高渗昏迷

〔诱发因素〕胰岛尚有胰岛素分泌功能，可抑制脂肪的分解但葡萄糖利用不足。诱因一般为感染、暴饮（尤以高糖饮料及酒）暴食、应激（外伤、手术、心脑血管意外）、某些药物（如糖皮质激素、免疫抑制药）、严重肾脏疾病等。

〔典型症状〕并发症早期症状不明显，“三多”症状逐渐加重，并表现为表情淡漠迟钝；后期症状明显，表现为严重脱水、癫痫发作、神志不清、嗜睡直至昏迷。糖尿病非酮症高渗昏迷病死率高，应给予高度重视。

〔防治原则〕治疗原则为补液、注射胰岛素、维持电解质平衡等。平时注意饮水、规律生活、适当锻炼、加强血糖检测是主要预防措施。

Tips

► 紧急救护

儿童糖尿病患者和老年糖尿病患者、智力或精神状态不良的糖尿病患者应携带一卡片，注明本人是糖尿病患者，应用的是胰岛素或降糖药，家庭或亲人的联系电话。以便医生对糖尿病患者提供帮助。

糖尿病的慢性并发症

01 | 大血管病变

〔心脏病变〕包括冠心病（心肌梗死、心绞痛）和糖尿病心肌病。

〔脑血管意外〕包括脑梗死（缺血性）及脑出血，可出现偏瘫。

〔下肢血管病变〕糖尿病大血管病变表现为周围血管病变，易发生于下肢，当同时合并有神经病变时，易引发感染，导致下肢坏疽或发生溃疡（糖尿病足），严重时需要截肢。

02 | 微血管病变

〔糖尿病肾病〕一般分 5 期，Ⅰ、Ⅱ 期无症状，Ⅲ 期为微量蛋白尿期，此期是治疗与预防其进一步发展的关键阶段，如不能逆转则进入第Ⅳ期（大量蛋白尿、高血压、水肿）和第Ⅴ期（终末期肾病、尿毒症）。第Ⅴ期的治疗方法为透析和肾移植。

〔糖尿病眼病〕包括视网膜病变和白内障，是非创伤性致盲的最主要原因之一。

03 | 神经病变

神经病变可累及外周神经和中枢神经，会影响运动、感觉及自主神经，表现出相应的症状。

糖尿病的慢性并发症对人体伤害较大，预防措施仍是控制好血糖，减缓病情发展，如果出现并发症，就应积极配合医生治疗，减少致残率。



► 糖尿病的防治

糖尿病的治疗可能给患者本人、家庭、工作单位以及国家带来沉重的经济负担。因此，针对糖尿病的多种并发症，糖尿病患者应该重视基本的日常护理，掌握自我防治措施，在医生正确指导下积极配合治疗，这样才能延缓和减少并发症的发生，保持正常的工作及生活。





饮食控制， 糖尿病治疗的关键一步

糖尿病的治疗目前尚无根治疗法，应是综合性方法。主要包括五项原则，即饮食、运动、药物、心理和自我监测。其中饮食治疗是最基本的治疗措施，主要是既要控制饮食又要合理营养。无论采用以上哪种方法都必须控制饮食，有的轻型患者只用饮食治疗就能奏效。

饮食治疗的原则

糖尿病的饮食治疗基本原则就是合理控制总能量，维持理想体重。对于肥胖者来说，应该减少能量摄入以减轻体重。对于消瘦者则应适当提高能量摄入以增加体重。而孕妇、乳母、儿童应增加维持其特殊生理需要和生长发育的能量需要。

01 | 控制好总能量，个体化原则

每日总能量的设计是以维持标准体重为原则的，标准体重的计算在临床上一般采用的公式为：

$$\star \text{标准体重 (kg)} = \text{身高 (cm)} - 105$$

(正常体重为标准体重 $\pm 10\%$ ，超过 $10\% \sim 20\%$ 为超重，超过 20% 为肥胖)

如果超重或肥胖，应在根据标准体重计算出的能量基础上加以限制。

如果您消瘦或体重不足，要适当放宽能量限制。

另外，还可根据体质指数来判断体型：

$$\star \text{体质指数 BMI} = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$$

计算举例：一男性糖尿病患者，45岁，身高 175cm，体重 72kg，从事办公室工作，他的一日能量为多少？

标准体重为 $175 - 105 = 70\text{kg}$ ， $\text{BMI} = 72 / 1.75^2 = 23.5$ (均属于正常)

► 表1-2 不同体力劳动强度的能量需要量

劳动强度	举 例	一日所需能量		
		消瘦	正常	超重或肥胖
卧床	在家休息人员	20~25	15~20	15
轻	办公室职员、教师、售货员、钟表修理工	35	30	20~25
中	学生、司机、电工、外科医生	40	35	30
重	农民、建筑工、搬运工、伐木工、舞蹈演员	45~50	40	35

注：年龄超过50岁者，每增加10岁，能量应酌情减少10%左右。

根据表 1-2，轻体力活动且正常体型患者能量需要为 30kcal/(kg·d)，即该患者的一日能量计算得 $72 \times 30 = 2160\text{kcal}$ 。

02 | 糖类不宜限制过严

糖类，是人体主要供能营养素。在中国，根据大多数民族的生活习惯，饮食多以富含糖类的粮食为主食。糖类按照化学结构分为单糖、双糖和多糖。葡萄糖和果糖属于单糖，蔗糖和乳糖属于双糖，多糖主要有淀粉、糊精和膳食纤维等。所有的糖类在消化道均转化为单糖（主要是葡萄糖）而被吸收。

过去在糖尿病的饮食治疗中，都强调要严格限制糖类的摄入，而现在研究发现，适当提高糖类摄入量并不增加胰岛素的需求，反而可提高胰岛素的敏感性，对病情的控制非常有利。这种提高糖类在总能量中的比例的主张，并不是让患者随意吃糖和甜食等含单双糖类的食物，而是适当放宽富含复合糖类（多糖）的食物，如粮谷、薯类。

糖尿病患者饮食中糖类应占总能量的 50% ~ 60%，应以多糖类食物为主，尽量避免食用单糖、双糖，以防血糖波动。谷类食物是糖类的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、红薯、芋头、粉条、粉皮等糖类也不少，糖类的选择一般要考虑该食物的血糖生成指数（GI）。当病情控制不好时，胰腺功能较差，这时糖类的比例应适当降低，待病情得到控制后再逐渐增加主食量。