



Natural

糖尿病更需要均衡营养
北京糖尿病防治协会推荐

糖尿病

全天然健康菜单

李淑媛◎主编

中国营养学会临床营养分会名誉主任委员
北京糖尿病防治协会专家委员会委员

最全面
的专家指导

糖尿病饮食、起居、
运动的全方位指导



最简易
的食物交换份

每个交换份食物产
生的热量是特定的

90
kcal

最合理
的饮食方案

将全天所需热量分
配到三餐和加餐中



手机阅读



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

Natural

糖尿病

全天然健康菜单

李淑媛◎主编



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病全天然健康菜单 / 李淑媛主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5341-5613-7

I. ①糖… II. ①李… III. 糖尿病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151256号



糖尿病全天然健康菜单



李淑媛 主编

责任编辑: 刘丹 王巧玲

责任校对: 宋东 王群 李骁睿

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 解鲜花

特约美编: 王秋成

封面设计: 张雪娇

版式设计: 韩少杰

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 14

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5613-7

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



>> 糖尿病防治的主角是自己

在全球，糖尿病的发病人数正以惊人的速度增长。卫生部的调查结果显示，中国每天新增糖尿病患者约3000例，每年大约增加120万例糖尿病患者。目前中国已成为世界第二糖尿病大国。

中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，还表现在发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。

有人说，世界上最好的医生是自己。无论是否携带糖尿病的遗传基因，远离糖尿病的诱发因素，如肥胖、高血压、高血脂等，都需要从自己做起，从现在做起，合理膳食，科学地安排生活，保持乐观面对人生的精神状态，糖尿病防治的主角永远是自己。

目前糖尿病尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础，需要终身坚持。

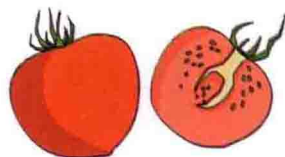
本书是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验体会，在十分了解糖尿病患者最常见的治疗误区，以及他们最需要掌握哪些知识的基础上，经过精练、总结而成。读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可参考，能帮助糖尿病患者把生活安排得丰富多彩。在制作这些美味佳肴的过程中，您战胜糖尿病的信心一定会有所增强。

在此衷心祝愿糖尿病病友们拿起知识武器，与糖尿病作斗争。

中国营养学会临床营养分会名誉主任委员
北京糖尿病防治协会专家委员会委员



Contents 目录



Part

1

糖尿病是怎么回事

- 哪些人容易患糖尿病 (8)
- 糖尿病有哪些征兆 (9)
- 糖尿病的临床类型 (9)
- 糖尿病的诊断标准 (10)
- 糖尿病的急性并发症 (10)
- 糖尿病的慢性并发症 (13)

Part

2

饮食调控是治疗糖尿病的基础

- 饮食治疗的原则 (14)
- 糖尿病患者的饮食宜忌 (23)
- 糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 (24)

Part

3

糖尿病饮食疗法必备工具

- 食物交换份法——糖尿病患者简单易学的工具 (26)
- 常见食物交换份表 (26)
- 食物交换份的应用原则 (29)
- 调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷 (30)
- 糖尿病专家推荐食物 (36)

Part

4

糖尿病一日三餐怎么吃

- 制订适宜的饮食计划 (72)
- 合理安排餐次 (73)
- 选择适合自己的食物 (75)
- 选择合适的烹饪方式 (76)
- 调节饮食应对特殊情况 (78)

Part

5

糖尿病控制体重怎么吃

- 糖尿病控制体重很关键 (80)
- 中国的肥胖现状 (80)
- 如何判定自己是否肥胖 (81)
- 如何安排饮食控制体重 (83)
- 如何计算一日饮食热量 (85)
- 糖尿病患者如何科学减“肥” (86)
- 食谱定制举例 (87)



Part

6

糖尿病合并症怎么吃

- 糖尿病合并高血压 (90)
- 糖尿病合并高甘油三酯血症 (91)
- 糖尿病合并高胆固醇血症 (92)
- 糖尿病伴发痛风 (92)
- 糖尿病肾病 (95)

Part

7

儿童糖尿病怎么吃

- 中国儿童的糖尿病现状 (96)
- 儿童糖尿病的防治原则 (97)
- 儿童糖尿病的食疗原则 (98)
- 儿童糖尿病食疗的常见疑问 (99)



Part

8

老年糖尿病怎么吃

- 老年糖尿病的食疗原则 (100)
- 老年糖尿病的饮食特点 (100)
- 不能正常进食的老年患者如何安排饮食 (101)
- 老年患者日常饮食的注意事项 (102)

Part

9

妊娠糖尿病怎么吃

- 妊娠糖尿病开始走近孕妈妈 (104)
- 妊娠糖尿病的食疗原则 (105)
- 如何计算一日饮食热量 (107)
- 妊娠糖尿病日常生活的注意事项 (107)
- 妊娠糖尿病食疗的常见疑问 (108)

Part

10

糖尿病专家推荐的健康食谱

营养菜肴

- 海带黄豆 (110)
- 凉拌莴笋丝 / 酸辣黄瓜条 (111)
- 紫包菜色拉 / 拌胡萝卜白菜花生米 (112)
- 香菜拌豆腐干丝 / 薏米拌绿豆芽 (113)
- 薏米大蒜拌茄子 / 金钩芹菜 (114)
- 洋姜茭白拌粉皮 / 什锦色拉 (115)
- 豆芽拌洋葱 / 金菇黄豆芽 (116)
- 凉拌苦瓜 / 姜丝菠菜 (117)
- 芝麻菠菜 / 香油拌菠菜 (118)
- 蒜蓉荷兰豆 / 肉丝粉丝炒菠菜 (119)
- 木樨肉 / 火腿冬瓜 (120)
- 笋菇肉丝 / 菊花炒肉片 (121)



萝卜炖牛肉·····	(122)
蚝油牛肉/葱爆羊肉·····	(123)
黄精煲乌鸡/菠菜木耳鸡蛋·····	(124)
杞叶煎蛋/番茄炒鸡蛋·····	(125)
芡实煮老鸭/沙参天冬炖老鸭·····	(126)
蚝油乳鸽/枸杞炖兔肉·····	(127)
冻豆腐鲫鱼·····	(128)
绿茶蒸鲫鱼/砂仁蒸鲫鱼·····	(129)
丝瓜小鱼/竹荪鱼卷·····	(130)
芹菜爆鳝丝/杞子黄芪蒸鳝片·····	(131)
百合炖鳗鱼/鲜萝卜炖鲍鱼·····	(132)
绿茶炸鱼丸/清炖鱼头豆腐·····	(133)
鲑鱼烧豆腐/泥鳅蛋豆腐·····	(134)
虾仁炒油菜/虾仁豆腐丸·····	(135)
虾仁炒豆腐/清炒虾仁·····	(136)
海米白菜心/海米冬瓜·····	(137)
海带豆腐/蛤蜊炖山药·····	(138)
山药炒田螺/素鸡菠菜·····	(139)
香油拌豇豆/双茄片·····	(140)
苦瓜炖豆腐/笋尖焖豆腐·····	(141)
雪菜豆腐·····	(142)
油荷炖豆腐/酿豆腐合·····	(143)
金针菇烩豆腐/香菇烧豆腐·····	(144)
香菇菜心/鲜蘑炒豌豆·····	(145)
口蘑冬瓜/清炒苦瓜·····	(146)
蒜蓉苦瓜/百合炒苦瓜·····	(147)
百合炒西芹/双色菜花·····	(148)
蒜蓉西兰花·····	(149)
青蒜烧小萝卜/扁豆木耳末·····	(150)



泡海椒炒南瓜丝/素烧南瓜·····	(151)
清炒红薯叶/黄豆芽炒韭菜·····	(152)
山药炒黄豆芽·····	(153)

滋补汤品

金须瘦肉汤·····	(154)
蒲公英瘦肉汤/花椰菜排骨汤·····	(155)
猪骨莲藕菠菜汤/杏肉冬菇猪肉汤·····	(156)
银耳雪梨炖瘦肉/丝瓜猪瘦肉汤·····	(157)
南瓜牛肉汤·····	(158)
羊肉丸子萝卜汤/鸡丝冬瓜汤·····	(159)
莲生凤爪汤/鸽肉萝卜汤·····	(160)
鸽肉山药玉竹汤/瓢子汤·····	(161)
白鱼枸杞汤/苦瓜蚌肉汤·····	(162)
玉米须蚌肉汤/田螺汤·····	(163)
牡蛎萝卜丝汤/海带汤·····	(164)
绿豆南瓜汤/红薯芥菜汤·····	(165)
芹菜叶蛋花汤/红薯叶冬瓜汤·····	(166)
双耳汤/菠菜银耳汤·····	(167)
冬瓜番茄汤/黄精黑豆汤·····	(168)
玉米须汤/豆汁合面汤·····	(169)
榛子枸杞汤/豇豆汤·····	(170)
蘑菇冬瓜汤/番茄瓜皮汤·····	(171)
黑木耳豆腐汤/银耳南瓜汤·····	(172)
冬瓜山药汤/番茄叶鸡蛋汤·····	(173)
蘑菇枣汤/生菜紫菜汤·····	(174)
菠菜莲子汤/百合莲子汤·····	(175)

喷香主食

瘦肉鱼蓉粥·····	(176)
猪肉黑豆粥/绿菜赤豆瘦肉粥·····	(177)
排骨粥/羊骨粥·····	(178)
胡萝卜鲜鱼粥/赤豆鲤鱼粥·····	(179)

蚌汁冬瓜粥/绿白粥	(180)
菠菜粥/菊花粥	(181)
南瓜粥	(182)
芹菜粥/玉米赤豆粥	(183)
竹笋米粥/山药粥	(184)
黄芪山药粥/山药南瓜粥	(185)
山药枸杞粥/黑木耳粥	(186)
葛根粉粥/杏酪粥	(187)
四味红枣粥/枸杞粥	(188)
玉米扁豆粥/玉竹粥	(189)
豆浆粥/菊花绿豆粥	(190)
茯苓粥/百合糯米粥	(191)
大麦豌豆粥/韭菜粥	(192)
玉米粉粥/山楂粥	(193)
芹菜粥/萝卜粥	(194)
胡萝卜粥/玉米面菠菜面条粥	(195)
莲子薏米粥/黄瓜薏米粥	(196)
冰糖燕窝粥/石榴西米粥	(197)
凤尾菇鸡肉炒饭/鸡蛋薏米饭	(198)
姜汁黄鳝饭/消渴八宝饭	(199)
五彩米饭/山药饭	(200)
枸杞桂圆饭/金银饭	(201)
绿豆饭/芝麻葱花饼	(202)
麦麸鸡蛋饼/柚肉酥饼	(203)
魔芋火烧/黑米面馒头	(204)
咖喱牛肉面/茄蛋炒挂面	(205)
瓢子面条/兔肉馄饨	(206)
赤甘汤圆/菜汁银耳羹	(207)

调养饮品

菊槐绿茶饮	(208)
甘草藕汁饮/葱头饮	(209)
五汁饮	(210)

桑叶薄荷饮/李子饮	(211)
话梅绿茶/苹果绿茶	(212)
红枣花茶/银耳鸽蛋饮	(213)
西柚饮/洋葱黄瓜饮	(214)
姜盐茶/生津茶	(215)
生葱茶/南瓜子茶	(216)
乌梅茶	(217)

附录

科学运动控制血糖

- “运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 (218)
- 糖尿病患者的合理运动方法 (218)
- 如何选择适合自己的运动强度 (221)
- 特殊人群的运动方式 (223)
- 运动疗法需注意什么 (223)



注:

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

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

Natural

糖尿病

全天然健康菜单

李淑媛◎主编



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病全天然健康菜单 / 李淑媛主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5341-5613-7

I. ①糖… II. ①李… III. 糖尿病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151256号



糖尿病全天然健康菜单



李淑媛 主编

责任编辑: 刘丹 王巧玲

责任校对: 宋东 王群 李骁睿

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 解鲜花

特约美编: 王秋成

封面设计: 张雪娇

版式设计: 韩少杰

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 14

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5613-7

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



>> 糖尿病防治的主角是自己

在全球，糖尿病的发病人数正以惊人的速度增长。卫生部的调查结果显示，中国每天新增糖尿病患者约3000例，每年大约增加120万例糖尿病患者。目前中国已成为世界第二糖尿病大国。

中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，还表现在发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。

有人说，世界上最好的医生是自己。无论是否携带糖尿病的遗传基因，远离糖尿病的诱发因素，如肥胖、高血压、高血脂等，都需要从自己做起，从现在做起，合理膳食，科学地安排生活，保持乐观面对人生的精神状态，糖尿病防治的主角永远是自己。

目前糖尿病尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础，需要终身坚持。

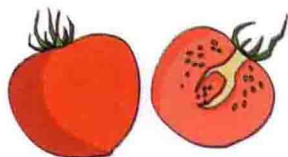
本书是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验体会，在十分了解糖尿病患者最常见的治疗误区，以及他们最需要掌握哪些知识的基础上，经过精练、总结而成。读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可参考，能帮助糖尿病患者把生活安排得丰富多彩。在制作这些美味佳肴的过程中，您战胜糖尿病的信心一定会有所增强。

在此衷心祝愿糖尿病病友们拿起知识武器，与糖尿病作斗争。

中国营养学会临床营养分会名誉主任委员
北京糖尿病防治协会专家委员会委员



Contents 目录



Part

1

糖尿病是怎么回事

- 哪些人容易患糖尿病 (8)
- 糖尿病有哪些征兆 (9)
- 糖尿病的临床类型 (9)
- 糖尿病的诊断标准 (10)
- 糖尿病的急性并发症 (10)
- 糖尿病的慢性并发症 (13)

Part

2

饮食调控是治疗糖尿病的基础

- 饮食治疗的原则 (14)
- 糖尿病患者的饮食宜忌 (23)
- 糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 (24)

Part

3

糖尿病饮食疗法必备工具

- 食物交换份法——糖尿病患者简单易学的工具 (26)
- 常见食物交换份表 (26)
- 食物交换份的应用原则 (29)
- 调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷 (30)
- 糖尿病专家推荐食物 (36)

Part

4

糖尿病一日三餐怎么吃

- 制订适宜的饮食计划 (72)
- 合理安排餐次 (73)
- 选择适合自己的食物 (75)
- 选择合适的烹饪方式 (76)
- 调节饮食应对特殊情况 (78)

Part

5

糖尿病控制体重怎么吃

- 糖尿病控制体重很关键 (80)
- 中国的肥胖现状 (80)
- 如何判定自己是否肥胖 (81)
- 如何安排饮食控制体重 (83)
- 如何计算一日饮食热量 (85)
- 糖尿病患者如何科学减“肥” (86)
- 食谱定制举例 (87)



Part

6

糖尿病合并症怎么吃

- 糖尿病合并高血压 (90)
- 糖尿病合并高甘油三酯血症 (91)
- 糖尿病合并高胆固醇血症 (92)
- 糖尿病伴发痛风 (92)
- 糖尿病肾病 (95)

Part

7

儿童糖尿病怎么吃

- 中国儿童的糖尿病现状 (96)
- 儿童糖尿病的防治原则 (97)
- 儿童糖尿病的食疗原则 (98)
- 儿童糖尿病食疗的常见疑问 (99)



Part

8

老年糖尿病怎么吃

- 老年糖尿病的食疗原则 (100)
- 老年糖尿病的饮食特点 (100)
- 不能正常进食的老年患者如何安排饮食 (101)
- 老年患者日常饮食的注意事项 (102)

Part

9

妊娠糖尿病怎么吃

- 妊娠糖尿病开始走近孕妈妈 (104)
- 妊娠糖尿病的食疗原则 (105)
- 如何计算一日饮食热量 (107)
- 妊娠糖尿病日常生活的注意事项 (107)
- 妊娠糖尿病食疗的常见疑问 (108)

Part

10

糖尿病专家推荐的健康食谱

营养菜肴

- 海带黄豆 (110)
- 凉拌莴笋丝/酸辣黄瓜条 (111)
- 紫包菜色拉/拌胡萝卜白菜花生米 (112)
- 香菜拌豆腐干丝/薏米拌绿豆芽 (113)
- 薏米大蒜拌茄子/金钩芹菜 (114)
- 洋姜茭白拌粉皮/什锦色拉 (115)
- 豆芽拌洋葱/金菇黄豆芽 (116)
- 凉拌苦瓜/姜丝菠菜 (117)
- 芝麻菠菜/香油拌菠菜 (118)
- 蒜蓉荷兰豆/肉丝粉丝炒菠菜 (119)
- 木樨肉/火腿冬瓜 (120)
- 笋菇肉丝/菊花炒肉片 (121)



萝卜炖牛肉·····	(122)
蚝油牛肉/葱爆羊肉·····	(123)
黄精煲乌鸡/菠菜木耳鸡蛋·····	(124)
杞叶煎蛋/番茄炒鸡蛋·····	(125)
芡实煮老鸭/沙参天冬炖老鸭·····	(126)
蚝油乳鸽/枸杞炖兔肉·····	(127)
冻豆腐鲫鱼·····	(128)
绿茶蒸鲫鱼/砂仁蒸鲫鱼·····	(129)
丝瓜小鱼/竹荪鱼卷·····	(130)
芹菜爆鳝丝/杞子黄芪蒸鳝片·····	(131)
百合炖鳗鱼/鲜萝卜炖鲍鱼·····	(132)
绿茶炸鱼丸/清炖鱼头豆腐·····	(133)
鲑鱼烧豆腐/泥鳅窜豆腐·····	(134)
虾仁炒油菜/虾仁豆腐丸·····	(135)
虾仁炒豆腐/清炒虾仁·····	(136)
海米白菜心/海米冬瓜·····	(137)
海带豆腐/蛤蜊炖山药·····	(138)
山药炒田螺/素鸡菠菜·····	(139)
香油拌豇豆/双茄片·····	(140)
苦瓜炖豆腐/笋尖焖豆腐·····	(141)
雪菜豆腐·····	(142)
油荷炖豆腐/酿豆腐合·····	(143)
金针菇烩豆腐/香菇烧豆腐·····	(144)
香菇菜心/鲜蘑炒豌豆·····	(145)
口蘑冬瓜/清炒苦瓜·····	(146)
蒜蓉苦瓜/百合炒苦瓜·····	(147)
百合炒西芹/双色菜花·····	(148)
蒜蓉西兰花·····	(149)
青蒜烧小萝卜/扁豆木耳末·····	(150)



泡海椒炒南瓜丝/素烧南瓜·····	(151)
清炒红薯叶/黄豆芽炒韭菜·····	(152)
山药炒黄豆芽·····	(153)

滋补汤品

金须瘦肉汤·····	(154)
蒲公英瘦肉汤/花椰菜排骨汤·····	(155)
猪骨莲藕菠菜汤/杏肉冬菇猪肉汤·····	(156)
银耳雪梨炖瘦肉/丝瓜猪瘦肉汤·····	(157)
南瓜牛肉汤·····	(158)
羊肉丸子萝卜汤/鸡丝冬瓜汤·····	(159)
莲生凤爪汤/鸽肉萝卜汤·····	(160)
鸽肉山药玉竹汤/瓢子汤·····	(161)
白鱼枸杞汤/苦瓜蚌肉汤·····	(162)
玉米须蚌肉汤/田螺汤·····	(163)
牡蛎萝卜丝汤/海带汤·····	(164)
绿豆南瓜汤/红薯芥菜汤·····	(165)
芹菜叶蛋花汤/红薯叶冬瓜汤·····	(166)
双耳汤/菠菜银耳汤·····	(167)
冬瓜番茄汤/黄精黑豆汤·····	(168)
玉米须汤/豆汁合面汤·····	(169)
榛子枸杞汤/豇豆汤·····	(170)
蘑菇冬瓜汤/番茄瓜皮汤·····	(171)
黑木耳豆腐汤/银耳南瓜汤·····	(172)
冬瓜山药汤/番茄叶鸡蛋汤·····	(173)
蘑菇枣汤/生菜紫菜汤·····	(174)
菠菜莲子汤/百合莲子汤·····	(175)

喷香主食

瘦肉鱼蓉粥·····	(176)
猪肉黑豆粥/绿菜赤豆瘦肉粥·····	(177)
排骨粥/羊骨粥·····	(178)
胡萝卜鲜鱼粥/赤豆鲤鱼粥·····	(179)

蚌汁冬瓜粥/绿白粥	(180)
菠菜粥/菊花粥	(181)
南瓜粥	(182)
芹菜粥/玉米赤豆粥	(183)
竹笋米粥/山药粥	(184)
黄芪山药粥/山药南瓜粥	(185)
山药枸杞粥/黑木耳粥	(186)
葛根粉粥/杏酪粥	(187)
四味红枣粥/枸杞粥	(188)
玉米扁豆粥/玉竹粥	(189)
豆浆粥/菊花绿豆粥	(190)
茯苓粥/百合糯米粥	(191)
大麦豌豆粥/韭菜粥	(192)
玉米粉粥/山楂粥	(193)
芹菜粥/萝卜粥	(194)
胡萝卜粥/玉米面菠菜面条粥	(195)
莲子薏米粥/黄瓜薏米粥	(196)
冰糖燕窝粥/石榴西米粥	(197)
凤尾菇鸡肉炒饭/鸡蛋薏米饭	(198)
姜汁黄鳝饭/消渴八宝饭	(199)
五彩米饭/山药饭	(200)
枸杞桂圆饭/金银饭	(201)
绿豆饭/芝麻葱花饼	(202)
麦麸鸡蛋饼/柚肉酥饼	(203)
魔芋火烧/黑米面馒头	(204)
咖喱牛肉面/茄蛋炒挂面	(205)
甄子面条/兔肉馄饨	(206)
赤甘汤圆/菜汁银耳羹	(207)

调养饮品

菊槐绿茶饮	(208)
甘草藕汁饮/葱头饮	(209)
五汁饮	(210)

桑叶薄荷饮/李子饮	(211)
话梅绿茶/苹果绿茶	(212)
红枣花茶/银耳鸽蛋饮	(213)
西柚饮/洋葱黄瓜饮	(214)
姜盐茶/生津茶	(215)
生葱茶/南瓜子茶	(216)
乌梅茶	(217)

附录

科学运动控制血糖

- “运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 (218)
- 糖尿病患者的合理运动方法 (218)
- 如何选择适合自己的运动强度 (221)
- 特殊人群的运动方式 (223)
- 运动疗法需注意什么 (223)



注:

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

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

糖尿病是怎么回事

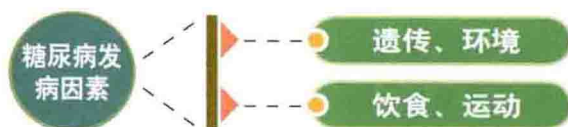
Message

- ◆糖尿病易患人群
- ◆糖尿病类型
- ◆糖尿病诊断标准
- ◆糖尿病并发症

糖尿病的拉丁语diabetes mellitus，直译是甜性的多尿病。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，引起血糖升高或糖尿病。

●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。



容易患糖尿病的人群有：

- 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。
- 长期饮食摄入的总热量超过消耗量，体重超重或肥胖者（尤其腹部肥胖者）。
- 女性有分娩巨大胎儿史或怀孕期间患糖尿病者。
- 患高血压病、高脂血症长期未良好控制者。
- 本人出生体重过小或过大者。
- 更年期妇女。
- 长期工作负担重或精神紧张、情绪不稳定者。



● 糖尿病有哪些征兆

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：

- 无明显诱因反复出现口渴、喝水多。
- 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”。
- 有久治未愈的皮肤病（脚气、湿疹、神经性皮炎等）。
- 有不明原因的消瘦。
- 常发生皮肤感染或伤口不易愈合。

特别提示

检查血糖和尿糖可诊断糖尿病。但是，单纯尿糖阳性并不能诊断为糖尿病，因为正常人在某些情况下可暂时出现尿糖（+）。检查血糖一定要检查空腹血糖和餐后2小时血糖，这是因为空腹血糖正常，餐后血糖不正常，也可能是糖尿病。

● 糖尿病的临床类型

糖尿病的临床类型主要有两大类：

◆ **【胰岛素依赖型糖尿病（1型糖尿病）】**可发生在任何年龄，但多见于青少年。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（2型糖尿病）】**可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数患者有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出早已患糖尿病。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。

健康关照

糖耐量减退（IGT）

是葡萄糖代谢自身调节功能受损，但还不能诊断为糖尿病，这个阶段进行科学干预可防止进一步发展为糖尿病。