

对症饮食保健系列3

尚锦文化

8周 改善糖尿病 食疗事典

康鉴文化编辑部 / 编

8周56天配餐改善糖尿病食谱 特选控制血糖健康食材

认识糖尿病·改善糖尿病的饮食秘诀与日常生活保健·降低血糖特效食谱



中国纺织出版社

对症饮食保健系列3

8周 改善糖尿病 食疗事典

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

目录

CONTENTS



7 Part 1 认识糖尿病

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 7 | 什么是糖尿病 | 13 | 糖尿病有哪些症状 |
| 8 | 什么是血糖 | 14 | 怎样确定是否患糖尿病 |
| 9 | 糖尿病有哪几种类型 | 15 | 并发症——糖尿病对健康的威胁 |
| 10 | 导致糖尿病的危险因素有哪些 | | |

17 Part 2 有关糖尿病的14个疑问

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 17 | 血糖高一定是得了糖尿病吗 | 21 | 高血压和糖尿病是共生的吗 |
| 18 | 糖尿病患者能吃水果吗 | 22 | 糖尿病患者为何容易感染 |
| 18 | 胖子都有糖尿病吗 | 23 | 糖尿病患者不能吃糖吗 |
| 19 | 糖尿病患者为何会有三多现象 | 24 | 哪些食物不适合糖尿病患者 |
| 20 | 如何有效控制血糖 | 25 | 哪些食物适合糖尿病患者 |
| 21 | 糖尿病会遗传吗 | 26 | 糖尿病可以根治吗 |
| 21 | 女性比较容易患糖尿病吗 | 26 | 糖尿病患者不能碰点心、饮料吗 |

27 Part 3 破除糖尿病14大迷思

- | | | | | | |
|----|-----|------------------|----|------|-----------------------|
| 27 | 迷思1 | 没有不舒服,就不用管血糖 | 31 | 迷思10 | 医生没开降糖药,说明病好了,再也不用吃药了 |
| 27 | 迷思2 | 糖尿病一定会有三多现象 | 31 | 迷思11 | 药吃多了伤胃、伤肾,医生开的药吃一半就行 |
| 27 | 迷思3 | 小便有糖,才是糖尿病 | 32 | 迷思12 | 忘记吃药没关系,下次可以一起吃 |
| 28 | 迷思4 | 糖吃得太多才会得糖尿病 | 32 | 迷思13 | 注射胰岛素后,就不用再控制饮食 |
| 29 | 迷思5 | 饭吃得越少,血糖就能控制得越好 | 32 | 迷思14 | 家里有糖尿病患者时饭要分开做,很麻烦 |
| 29 | 迷思6 | 今天验血糖值太高,下一顿少吃就行 | | | |
| 30 | 迷思7 | 不能吃糖,但可以吃蜂蜜 | | | |
| 30 | 迷思8 | 甜食不能多吃,但咸食没限制 | | | |
| 31 | 迷思9 | 糖尿病是老年病,年轻人不会得 | | | |

33 Part 4 战胜糖尿病的关键

- 33 关键1 战胜糖尿病，从饮食开始
36 关键2 在外就餐的17秘诀

- 38 关键5 9大并发症的饮食要诀

39 Part 5 有效降血糖的14种营养素

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 39 营养素1 镁 | 42 营养素8 亚麻酸 |
| 39 营养素2 硒 | 43 营养素9 维生素B ₂ |
| 40 营养素3 钙 | 43 营养素10 维生素B ₁ |
| 40 营养素4 铬 | 44 营养素11 维生素B ₆ |
| 41 营养素5 锌 | 44 营养素12 维生素C |
| 41 营养素6 膳食纤维 | 45 营养素13 维生素A |
| 42 营养素7 锰 | 45 营养素14 维生素E |

46 Part 6 有效降低血糖的食物

- | | | | |
|--------|-------|-------------|---------------|
| 46 核桃 | 51 莲藕 | 57 墨鱼 | 小米 |
| 46 花生 | 52 牛蒡 | 58 干贝 | 63 大麦 |
| 47 黑芝麻 | 52 黄瓜 | 58 蛤蜊 | 63 黑麦 |
| 47 红豆 | 53 芦荟 | 59 鲑鱼 | 64 薏米 |
| 48 黄豆 | 53 洋葱 | 59 橄榄油 | 64 荞麦 |
| 48 黑豆 | 54 大蒜 | 60 生姜 | 65 糙米/胚芽米/发芽米 |
| 49 黑木耳 | 54 葱 | 60 绿茶 | 66 梅子 |
| 49 四季豆 | 55 海藻 | 61 燕麦 | 66 香蕉 |
| 50 灰树花 | 56 魔芋 | 61 黄玉米/玉米须 | |
| 50 苦瓜 | 56 牡蛎 | 62 小麦/小麦胚芽/ | |
| 51 山药 | 57 章鱼 | | |

67 Part 7 8周改善糖尿病特效食谱

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 68 第一周 避免摄取过多热量 | 71 元气晚餐 豆苗鲜菇 客家炒米粉 四神汤 |
| 68 星期一 活力早餐 水果土豆泥 樱桃牛奶 | 72 星期二 活力早餐 豆豆粥 金橘茶 |
| 69 营养午餐 纳豆山苏饭 瓜仔蒸肉 | 73 营养午餐 文蛤炒芥蓝 |
| 70 绿豆薏米腐竹汤 | |





		香菇鸡味泡饭			营养午餐	油豆腐炒茄子
74		元气晚餐	海参烩甘薯叶			何首乌炖鲍鱼
			芦荟珊瑚面 洋甘菊茶	111		元气晚餐
75	星期三	活力早餐	纳豆玉米蛋饼	112	第三周	控制糖摄入量
			芦笋萝卜汤	112	星期一	活力早餐
76		营养午餐	丝瓜烩山药	113		番茄火腿蛋 黑豆饮
77			芹菜炒海鲜 水果冰	114		营养午餐
78		元气晚餐	凉拌冻豆腐 灰树花拌饭	115		扁鱼芥蓝菜 红曲味噌汤
79	星期四	活力早餐	鲈鱼三明治 橘子奶酪	116		元气晚餐
80		营养午餐	什锦蔬菜汤	117		山药海带芽 鲜味丝瓜米粉
81			绿咖喱牛肉 鲤鱼水饺		星期二	活力早餐
82		元气晚餐	紫米豆皮 西兰花炒肉片	118		桑葚粥
83	星期五	活力早餐	发芽米寿司 枸杞养生饮	119		营养午餐
84		营养午餐	炒木耳 凉拌章鱼	120		幸福蔬菜卷 辣炒牛肉
85		元气晚餐	虾米空心菜 南瓜荞麦面	121		元气晚餐
86	星期六	活力早餐	泰式凉拌面 坚果水果奶	122		豌豆烧烤麸
87		营养午餐	辣炒海带 凉拌火鸡肉丝	123		红曲猪肉泡饭
88		元气晚餐	蒜炒菠菜 玉米汤饭		星期三	活力早餐
			海鲜沙拉	124		蔬菜卷 橘子梨汁饮
89	星期日	活力早餐	沙沙酱牛肉卷			营养午餐
			橘子梨汁饮	125		凉拌干丝 鸭肉松
90		营养午餐	香炒四季豆 柠檬蛤蜊	126		元气晚餐
91		元气晚餐	番茄洋葱滑蛋	127		腐乳四季豆 红烧笋尖饭
			南瓜年糕汤		星期四	活力早餐
92	第二周	均衡摄取各类食物		128		绿茶鲈鱼贝果 健康果汁
92	星期一	活力早餐	南瓜番茄三明治	129		营养午餐
			健康蔬果汁			香煎莲藕 玉米排骨汤
93		营养午餐	红烧什锦菇	130		元气晚餐
			海参烩甘薯叶	131		凉拌鸡丝菠菜
94		元气晚餐	酸辣秋葵 山药面条	132		豆浆魔芋凉面
95			香煎遮目鱼		星期五	活力早餐
96	星期二	活力早餐	彩虹沙拉 香蕉豆浆	132		香菇梅子粥
97		营养午餐	树子丝瓜 人参乌鸡汤	133		营养午餐
98		元气晚餐	红烧豆腐 蒜蓉白肉饭	134		芝麻拌三丝豆 玄参烩鸡
99	星期三	活力早餐	玉竹糙米粥	135		元气晚餐
100		营养午餐	酱烧白菜 果香海鲜	136		罗勒炒蘑菇 鲑鱼饭团
101		元气晚餐	银耳炒鸡蛋 综合菇炒面	137		活力早餐
			水果牛肉丁	138		蔬菜饺 茉莉花茶
102	星期四	活力早餐	韩式年糕汤			营养午餐
103		营养午餐	双耳炒金针 苦瓜炒肉片	139		辣炒空心菜
104		元气晚餐	三彩蔬菜汤	140		咖喱煎比目鱼
			瓠瓜虾皮米线	141		元气晚餐
105	星期五	活力早餐	纳豆煎饼 蔬菜凉面	142		玉米豆腐汤 蔬菜凉面
106		营养午餐	咖喱番茄烧豆泡	143		星期日
			山药茯苓鹅肉			活力早餐
107		元气晚餐	凉拌海带 羊肉米粉汤	144		南瓜番茄三明治
108	星期六	活力早餐	蔬菜双米粥	145		樱桃牛奶
		营养午餐	橙醋菠菜牛肉卷			营养午餐
			鲈鱼炒蔬菜			韭菜炒肉丝 水果牛肉丁
109		元气晚餐	墨西哥酱芦笋	146		元气晚餐
			猪肉铁板面	147		香菇鸡味泡饭 树子丝瓜
110	星期日	活力早餐	酸奶麦片		第四周	纤维多一点, 血糖更稳定
					星期一	活力早餐
						广式瘦肉粥
						营养午餐
						波萝苦瓜 瓜四神汤
						元气晚餐
						三色炒笋丝 味噌米粉汤
						星期二
						活力早餐
						蔬菜卷 香蕉豆浆
						营养午餐
						金菇炒鸡丝 姜汁烧鳕鱼
						元气晚餐
						豆干炒芹菜 什锦烩饭
						星期三
						活力早餐
						拌米线 幸福蔬菜卷
						营养午餐
						文蛤炒芥蓝
						山药茯苓鹅肉
						元气晚餐
						豆苗焖鲜菇 番茄蛤蜊面
						星期四
						活力早餐
						苹果小米粥 洋甘菊茶
						营养午餐
						凉拌冻豆腐 脆瓜排骨汤
						元气晚餐
						灰树花拌饭 香炒四季豆
						星期五
						活力早餐
						柠檬鸡三明治
						健康蔬果汁
						营养午餐
						辣炒空心菜 清蒸牛百叶
						元气晚餐
						综合菇炒面
						圆白菜炒黑豆
						大头菜烧猪肉
						星期六
						活力早餐
						山药馒头 燕麦奶茶
						营养午餐
						芝麻拌三丝豆
						豆芽海瓜子

148 元气晚餐 蔬菜双米粥 双耳炒金针
149 星期日 活力早餐 全麦素饺 紫罗兰花茶
150 营养午餐 丝瓜烩山药
胡桃莲子炖肉
151 元气晚餐 发芽米寿司
咖喱番茄烧豆泡

152 第五周 控制胆固醇, 预防并发症
152 星期一 活力早餐 豆浆粥
153 营养午餐 泡菜炒肉片 豆苗炒肉丝
154 元气晚餐 海带炖竹笋 蒜蓉白肉饭
155 星期二 活力早餐 火鸡肉蛋三明治
香蕉豆浆
156 营养午餐 木耳炒腐竹 玉米排骨汤
157 元气晚餐 苦瓜焖小鱼 当归鸭冬粉
158 星期三 活力早餐 海苔糯米卷 迷迭香茶
159 营养午餐 萝卜腌白菜
意大利蔬菜牛肉汤
160 元气晚餐 油焖甘薯叶 纳豆山苏饭
番茄烩鲤鱼

161 星期四 活力早餐 健康杂粮粥 洋甘菊茶
162 营养午餐 香蕉芝麻 苦瓜炒肉片
163 元气晚餐 凉拌香椿豆腐 炒牛肉面
164 星期五 活力早餐 韭菜虾仁饼 橘子梨汁饮
165 营养午餐 蒜炒菠菜 蒜头鸡汤
166 元气晚餐 蔬菜凉面 树子丝瓜
番茄炒三鲜

167 星期六 活力早餐 旗鱼味噌汤 草莓麦饼
168 营养午餐 圆白菜炒黑豆 绿咖喱牛肉
169 元气晚餐 红曲猪肉泡饭
双耳炒金针

170 星期日 活力早餐 莲子芝麻饮 健康蔬果汁
171 营养午餐 酸辣秋葵 绍兴栗子肉
172 元气晚餐 鲜味丝瓜米粉
墨西哥酱芦笋

173 第六周 让植物油和深海鱼帮忙降脂
173 星期一 活力早餐 香菇梅子粥
174 营养午餐 丝瓜烩山药 桂笋炒牛肉
175 元气晚餐 红烧桂笋 黄瓜肉片冬粉
辣拌鲑鱼丁

176 星期二 活力早餐 咖喱土豆 芦笋萝卜汤
177 营养午餐 香椿炒蛋 杏仁炖雪梨
番茄章鱼汤
178 元气晚餐 茭白香菇 猪肚鸡丝面
179 星期三 活力早餐 鲑鱼三明治 黑豆饮
180 营养午餐 牛肉茭白卷
海参烩甘薯叶
181 元气晚餐 人参乌鸡汤 鲑鱼饭团
182 星期四 活力早餐 南瓜番茄三明治
橙子葡萄柚汁
183 营养午餐 炒木耳 番茄炒三鲜
养生紫米糕
184 元气晚餐 红烧笋尖饭

墨西哥酱芦笋
185 星期五 活力早餐 山药桂圆粥 健康果汁
186 营养午餐 圆白菜炒黑豆 甜桃炖肉
187 元气晚餐 芦荟珊瑚面
凉拌鸡丝菠菜
甘草番石榴

188 星期六 活力早餐 蔬菜卷 枸杞养生饮
189 营养午餐 酸辣秋葵 竹笋炒肉丝 红
曲糯米饭
190 元气晚餐 纳豆山苏饭 三彩蔬菜汤
191 水果牛肉丁
192 星期日 活力早餐 玉米粥 燕麦奶茶
193 营养午餐 咖喱番茄烧豆泡
酸子蒸鱼
194 元气晚餐 炒牛肉面 香蕉芝麻

195 第七周 少油饮食更健康
195 星期一 活力早餐 沙沙酱牛肉卷
橙子葡萄柚汁
196 营养午餐 三彩蔬菜汤
大头菜烧猪肉
197 元气晚餐 香菇鸡味泡饭
姜丝炒冬瓜

198 星期二 活力早餐 发芽米寿司 杏仁炖雪梨
199 营养午餐 香炒四季豆 梨炖鸡汤
200 元气晚餐 酱烧意大利面
芝麻拌三丝豆 酸辣蛤蜊

201 星期三 活力早餐 南瓜葡萄馒头
凉拌洋菜丝
202 营养午餐 树子丝瓜 意式海鲜汤
203 元气晚餐 味噌米粉汤 凉拌白果
竹笋炒肉丝
204 星期四 活力早餐 豆豆粥 洋甘菊茶
205 营养午餐 罗勒炒蘑菇 瓜皮蒸鱼
206 元气晚餐 南瓜排骨汤 灰树花拌饭
207 星期五 活力早餐 蔬菜卷 橘子梨汁饮
208 营养午餐 三色炒笋丝
酸菜猪肉丝汤
209 元气晚餐 海鲜粥 红烧什锦菇

210 星期六 活力早餐 海鲜粥 坚果水果奶
211 营养午餐 双耳炒金针 黑豆鸭肉汤
212 元气晚餐 番茄蛤蜊面 紫米豆皮
213 星期日 活力早餐 豆浆魔芋凉面 枸杞养生饮
214 营养午餐 凉拌鸡丝菠菜 当归鱼
215 元气晚餐 山药面条 茭白香菇
辣炒牛肉

216 第八周 控制饮食+调整生活方式
217 星期一 活力早餐 苹果小米粥 樱桃牛奶
218 营养午餐 咸蛋炒小油菜 牛蒡炒肉丝
219 元气晚餐 凉拌白果 鹅肉米粉汤
220 星期二 活力早餐 水果土豆泥 橘子奶酪
221 营养午餐 炒木耳 丹参荔枝炖鲜鱼
222 元气晚餐 黄瓜肉片冬粉



		墨西哥酱芦笋
223	星期三	活力早餐 蔬菜饺 燕麦奶茶
224		营养午餐 金针烩丝瓜 绿咖喱牛肉
225		元气晚餐 纳豆山苏饭
		咖喱番茄烧豆泡
226	星期四	活力早餐 豆浆粥 洋甘菊茶
227		营养午餐 海带炖竹笋 白术烩鲜鱼
228		元气晚餐 南瓜荞麦面
229		酸辣秋葵 黄豆羹
230	星期五	活力早餐 黑豆燕麦馒头
		橘子梨汁饮
231		营养午餐 菠萝苦瓜 金菇炒猪肚
232		元气晚餐 什锦烩饭 圆白菜炒黑豆

		海鲜豆腐煲
233	星期六	活力早餐 综合菇吐司卷
		旗鱼味噌汤
234		营养午餐 山药海带芽 蒜头鸡汤
		元气晚餐 玉米粥
235		油焖甘薯叶 小鱼炒百叶
236	星期日	活力早餐 鲑鱼饭团 橙子葡萄柚汁
237		营养午餐 七彩蔬菜汤
238		酱烧白菜 清蒸牛百叶
239		元气晚餐 番茄肉末汤 客家炒米粉

240 Part 8 有效降血糖的7种健康食品

240	鱼油	241	红曲	242	蜂胶	243	七叶胆
240	绿茶粉	241	蜂王浆	243	酵母片		

244 Part 9 降低血糖的日常生活保健

244	心理保健篇	保持乐观的生活态度	248	运动保健篇	维持体能
245	生理保健篇	良好的睡眠与足部、口腔护理			

249 Part 10 中医保健降血糖

249	糖尿病的7种证型	254	有效降糖的3种天然茶饮
251	中医穴位按摩保健	255	简易有效的3道降糖药膳
253	治疗糖尿病的7种常用单方		

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	

◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



什么是糖尿病

血糖偏高导致糖尿病

糖尿病就是“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，即是糖尿病。

血糖为什么会偏高？偏高会怎么样呢？在探讨糖尿病的发病原因之前，我们应该要先了解与血糖有着极大关系的“胰岛素”。

胰岛素是什么

胰岛素是一种激素，由胰腺分泌出来，可降低血糖的浓度。胰腺的 β 细胞分泌出的胰岛素随着血液循环流动到人体全身，执行它的功能。

胰岛素的作用

胰岛素主要的工作地点有三个地方：肌肉、脂肪和肝脏。

肌肉

胰岛素能帮助葡萄糖顺利进入细胞内，降低血糖并且让细胞获得足够的能源，同时促进蛋白质的合成。

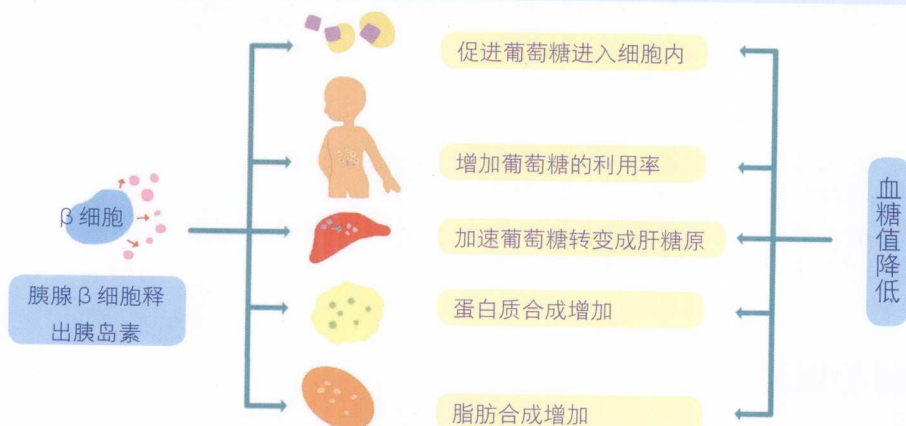
脂肪

胰岛素可促进脂肪合成，辅助能量以脂肪形式储存，并降低血脂含量。

肝脏

胰岛素在肝脏中可使葡萄糖转变肝糖原的速率加快，并抑制肝糖原的分解。肝糖原来源为葡萄糖，当人体合成肝糖原时，表示利用了血糖，血糖浓度便会降低。

胰岛素的作用



什么是血糖

血糖指的是血液中的葡萄糖，食物是血糖最大的来源

我们所吃的食物中含有极高的糖分，这些糖分另一个名字是“碳水化合物”，它是人体的必要养分。米饭、面等食物经过胃肠道的消化后，会被分解成葡萄糖，并且进入血液，成为我们说的血糖。

血糖的来源

血糖的主要来源，除了食物中的糖类外，还有另一个来源，就是肝脏里的肝糖原，肝糖原分解后形成葡萄糖进入血液，成为血糖。另一种是食物中的非糖物质，例如氨基酸、乳酸等，通过糖异生作用转化成葡萄糖。

糖是由碳、氢、氧三种元素所组成，用来泛指所有的碳水化合物，可分为单糖、双糖与多糖。

单糖与双糖通常具有甜味，如果糖、麦芽糖等。

血糖值怎么样才正常

一般正常状态下，空腹时血糖浓度是稳定的，正常值在3.89~6.11毫摩尔/升之间，用餐完毕后会短暂上升，通常身体会将血糖值控制在7.78毫摩尔/升以下，并在餐后两小时内恢复到原本的血糖值。

血糖值偏高，有两种常见情况。一种情况是胰岛素分泌不足，导致获得利用的葡萄糖数量过少，残留在血液中的数量过多。另一种情况是胰岛素作用不良，例如正常人一个单位的胰岛素能降十个单位的血糖，而胰岛素作用不良的人只能降五个单位的血糖，这就是所谓的胰岛素抵抗性。

血糖的形成过程

糖类食物从嘴巴进入
↓
经过胃肠道的消化
↓
产生葡萄糖
↓
葡萄糖进入血液，血糖上升



糖尿病有哪几种类型

糖尿病可分为四大类型：1型糖尿病、2型糖尿病、特殊型态的糖尿病、妊娠型糖尿病。

1型糖尿病

1型糖尿病又称为“胰岛素依赖型糖尿病”，主要是自体免疫引起的胰岛细胞破坏，造成胰岛素分泌过少，甚至没有分泌。此类型发病者年龄通常较轻，多发生在30岁以前，唯一的治疗方式就是终身使用胰岛素。

2型糖尿病

2型糖尿病又称为“非胰岛素依赖型糖尿病”，绝大部分糖尿病患者属于这一类，主要致病原因为胰岛素作用不良，多发病于中老年人，且多为体重过重者。此类糖尿病患者初期发病时胰岛素分泌并不会不够，有时还比正常值

高，但因利用不良，胰腺反而会分泌更多胰岛素，长期下来造成胰岛素分泌失调。

特殊型态的糖尿病

特殊型态的糖尿病是糖尿病中的少数，多半是由其他疾病所引起，如胰腺疾病、内分泌疾病、特殊遗传性疾病、胰岛细胞基因缺陷等，或因药物及化学品引起。

妊娠型糖尿病

妊娠型糖尿病对象为孕妇，而且仅指在怀孕前没有糖尿病，怀孕期间才患糖尿病的类型。发病的原因为过度肥胖、遗传因素、怀孕期胎盘所分泌的激素等。妊娠型糖尿病患者产下巨大婴儿的概率会较高。妊娠型糖尿病患者会随着妊娠期结束而康复。

四大类型糖尿病



1型糖尿病 (胰岛素依赖型)

体 型：与肥胖无关
发病年龄：年龄较轻，多数在30岁以前发病
发病状况：来势汹汹



特殊型态的糖尿病

体 型：与肥胖无关
发病年龄：依情况而有所不同
发病状况：依情况而有所不同



2型糖尿病 (非胰岛素依赖型)

体 型：体重过重者多
发病年龄：以往好发于中老年人，但渐渐有年轻化趋势
发病状况：多为慢慢发病



妊娠型糖尿病

体 型：肥胖孕妇是高危人群
发病年龄：怀孕时期
发病状况：产检时即可发现

导致糖尿病危险因素有哪些

不当的生活作息

据统计，糖尿病患者约有90%属于2型糖尿病，除了遗传因素之外，生活习惯与糖尿病之间也大有关系。不当的

生活习惯，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。

您的生活作息正常吗（符合描述者请打勾）

① 常常不吃早餐 ☐	⑪ 是蛋糕西点的爱好者 ☐
② 三餐不定时 ☐	⑫ 生活压力很大 ☐
③ 进食量看心情而定 ☐	⑬ 常常借由酒精来放松心情 ☐
④ 喜欢边看电视边吃零食 ☐	⑭ 应酬很多 ☐
⑤ 吃饭一定要搭配饮料 ☐	⑮ 是个老烟民 ☐
⑥ 进食速度快 ☐	⑯ 身材一直往横向发展 ☐
⑦ 喜欢西式食物，如炸鸡、薯条等 ☐	⑰ 能躺就不坐、能坐就不站 ☐
⑧ 是麦当劳、肯德基等速食的爱好者 ☐	⑱ 一天到晚待在室内，不喜欢户外运动 ☐
⑨ 酷爱喝甜的饮料 ☐	⑲ 一天走不到4000步 ☐
⑩ 三餐几乎都在外面解决 ☐	⑳ 流行性感冒爆发时，几乎都逃不过 ☐

● 您勾得越多，代表生活习惯越不健康。想要摆脱糖尿病的纠缠，首先必须改变生活习惯。

不良生活习惯易导致糖尿病



暴饮暴食



压力过大、
无法排解



饮酒过度、无酒不欢



三餐不定时定量



懒得运动

家族遗传

糖尿病具有遗传的特性，若家属或亲戚有人患有糖尿病，自己患糖尿病的概率便会增加。所谓预防胜于治疗，建议有家族性遗传者应定期接受检查。



肥胖

近年来，2型糖尿病的患有年轻化趋势，肥胖是关键原因。体重过重会导致胰岛素作用不良，胰岛素代谢差，血糖易升高，因此，肥胖者患糖尿病的概率较高。



饮食西化

西式食物，如汉堡、汽水等，多半高脂肪、高热量，当肉类、淀粉、糖类摄取过量，容易造成体重上升，进而诱发糖尿病。



糖尿病高危人群

● 年长者

年龄的增加会提升糖尿病的发生率。一方面是因为多吃少动的生活形态易造成肥胖；另一方面则是因为身体组织功能退化，胰腺制造胰岛素的功能跟着退化，增加患病率。

● 高血压、高血脂、高尿酸患者

这三种疾病就像连体婴般，时常伴随糖尿病发生。

● 患有胰腺疾病者

胰腺主管胰岛素分泌，胰腺曾受伤、慢性胰腺炎、肝硬化等都会影响胰腺的正常运作。



健康小辞典：2型糖尿病

2型糖尿病患者体内仍会持续制造胰岛素，但血糖值却还是会上升，属慢性疾病，多发生于有明显2型糖尿病家族史者或体重过重者。

早期糖尿病不一定有明显的症状，血糖值稍稍异常时，也不会马上对健康产生威胁，只是高血糖状况一旦发生，实际上血管便慢慢开始遭到破坏。

有糖尿病家族史、肥胖、40岁以上、饮食西化及患有葡萄糖不耐症、高

血压、高血脂、高尿酸、胰腺疾病者，都是糖尿病的高危人群，除了定期到医院进行血糖检测外，建议改变作息、饮食习惯，多运动，可降低患糖尿病的概率。

什么人需检查是否有糖尿病

① 有糖尿病家族史	☐
② 肥胖（超过标准体重20%以上，或BMI≥27）	☐
③ 超过40岁	☐
④ 葡萄糖不耐症患者	☐
⑤ 高血压患者	☐
⑥ 高血脂患者	☐
⑦ 高尿酸患者	☐
⑧ 伤口不易愈合者	☐
⑨ 不明原因的体重减轻	☐
⑩ 不明原因的四肢麻木感	☐
⑪ 泌尿道常感染者	☐
⑫ 曾患有妊娠期糖尿病	☐
⑬ 不明原因的女性会阴部瘙痒	☐
⑭ 曾生过4千克以上婴儿的妇女	☐

● 勾得越多，代表危险因素越多，患糖尿病的概率也就越高。

● 后面三个选项为女性患者特有症状，所有女性应特别注意。

糖尿病有哪些症状

典型症状：三多一少

吃多、喝多、尿多及体重减轻，是典型的糖尿病症状。

因为摄取的糖分无法充分被利用，身体热量不够，需要补充热量，所以患者会吃得多。当血糖超过肾脏吸收糖的极限，即10毫摩尔/升时，葡萄糖会随着尿液排出，致使尿液渗透压升高，伴随大量水分和电解质的流失，使得细胞脱水，所以患者会多尿，同时感到口渴。糖尿病患者吃喝的量虽然变大，但摄取的糖分不能被利用，身体无法获得足够的热量，因此会日渐消瘦。

除了吃多、喝多、尿多、体重减轻外，糖尿病其他症状还有手脚发麻、四肢麻木、视觉模糊、眼睛发痒、皮肤伤

口不易愈合、皮肤感染、女性会阴不明原因骚痒、性功能减退、性欲下降等。

50%的患者在初期没有任何症状

据统计，有50%血糖值在10毫摩尔/升以下的糖尿病病患初期没有任何症状，或症状不明显，以至于疾病常被忽略，这其实很危险。血糖值已经高出标准范围时，若不加以治疗，高血糖状况不会自动痊愈，还可能更严重。

因此，不管有没有出现症状，建议40岁以上的中年人以及高危人群定期到医院进行血糖检测，及早发现、及早治疗，效果会很不错。

糖尿病的发展顺序



糖分无法被利用，身体需要热量，进食量大增



因需要热量，肌肉中的蛋白质和脂肪取代糖类被利用，身体渐渐消瘦



大量水分、电解质流失，使人易渴，同时又尿频



患糖尿病

怎样确定是否患糖尿病

血糖值的检查

① 空腹血糖试验

空腹血糖试验，又称为饭前血糖，主要是用来测量血液中葡萄糖的浓度。为了使检验准确，会被要求晚上10点后禁食，空腹8小时后于第二天早餐前接受抽血检查。正常的空腹血糖应为3.89~6.11毫摩尔/升，高于7毫摩尔/升则可诊断为糖尿病。

空腹血糖值是糖尿病控制最佳且最易获得的指标，然而它仅反映某个特定时刻的血糖值，没有办法说明患者平日的代谢状态。压力、健康状态都会造成血糖的变化。

② 饭后血糖试验

饭后血糖是指饭后2小时的血糖值，用来测验病患对于糖类消化的情况。正常数值为<7.78毫摩尔/升，当高于11.11毫摩尔/升时，则可诊断为糖尿病。

口服葡萄糖耐受性试验

葡萄糖不耐症是指血糖比正常人高，但还没达到糖尿病的阶段。葡萄糖不耐症分为空腹血糖不正常及葡萄

糖耐受性不良，空腹的血糖值在6.11~7毫摩尔/升之间，2小时后后血糖值在7.78~11.11毫摩尔/升之间，即为葡萄糖不耐症。

葡萄糖耐受性不良是2型糖尿病发病前最主要的现象。据统计，约有1/10葡萄糖不耐症患者会在1年内会沦为糖尿病一族，且有高达一半的不耐症病患，会在10年内患糖尿病。

接受口服葡萄糖耐受性试验的受检者，在检查的三天前，每天须至少摄取250克的碳水化合物，进行抽血检查的前一晚11点之后不再进食，但允许喝水。

空腹8小时后，早上至检验室抽血，抽血后服用75克的葡萄糖，两小时后测验血糖值。

当空腹血糖值异常时

当空腹血糖值在6.11~7毫摩尔/升时，通常必须再进行口服葡萄糖耐受试验，以便于糖尿病的诊断。进行方式为病患喝下一份75克的葡萄糖液后立即抽血，接着30、60、90、120分钟后各进行一次抽血。在2小时后，正常血糖值应小于7.78毫摩尔/升。

空腹血糖值VS.饭后2小时血糖值

种类 \ 血糖值	空腹血糖值	饭后2小时血糖值 (口服葡萄糖75克后2小时血糖值)
正常者	≤6.11毫摩尔/升	<7.78毫摩尔/升
异常者，要注意	6.11~6.94毫摩尔/升	7.78~11.06毫摩尔/升
糖尿病	7毫摩尔/升	11.11毫摩尔/升

并发症——糖尿病对健康的威胁

糖尿病的并发症分为急性与慢性两大类

糖尿病急性并发症

低血糖

血糖值低于3.33毫摩尔/升时称为低血糖。低血糖发生的时机有二，一为摄取食物之后，一为空腹之时。摄取食物后发生低血糖的原因，通常是因为进食后胰岛素分泌量暂时性过多所引起。空腹时发生低血糖的原因，一为肝脏释出的葡萄糖不足，二为体内胰岛素仍旧分泌较多。

血糖降得太低，无法及时供给身体所需能量，便出现低血糖。患者多有饥饿、发慌、头晕、手脚发抖、冒汗、心跳加速等症状，严重者会痉挛、昏迷。轻度低血糖发生时，可让患者喝杯橙汁或吃糖果，重度患者则应及时送医。

一般说来，若血糖值落在正常标准范围内，是不会出现低血糖症状的。但有些糖尿病患者，尤其是血糖值长期在13.89毫摩尔/升以上者，当其血糖值在6.11~6.67毫摩尔/升之间时，仍会出现低血糖症状，这是因为他们的身体已经习惯了高血糖状况，正常的血糖值对他们来说反而偏低。



酮症酸中毒

酮症酸中毒主要发生在1型糖尿病患者中。当患者胰岛素使用不当，患有急症如中风、心肌梗塞、感染、外伤，压力过大或使用类固醇时，易使血糖过高，导致体内酮体过多，引发

酮症酸中毒。

酮症酸中毒会加重多喝、多尿、多吃症状，同时让患者呼吸又深又快，还伴随腐烂水果味。另外，患者还会出现口干舌燥、腹部疼痛、恶心呕吐、食欲不振、嗜睡等症状。

高渗性昏迷

高渗性昏迷主要发生在2型糖尿病患者中。发病原因与发病症状皆与酮症酸中毒相仿，但不会产生呼吸急促、恶心、呕吐、腹痛症状。发病时若无适当治疗，严重时会导致重度昏迷。



糖尿病慢性并发症

大血管病变

糖尿病患者的血液中除了高含量葡萄糖外，还易有高胆固醇、高甘油三酯，这些现象会造成血管硬化。血管硬化发生在脑部会形成脑中风、在心脏形成冠心病、在足部形成下肢坏疽。据统计，有75%以上的糖尿病患者死因与大血管疾病有关。

视网膜病变

糖尿病易导致全身血管病变，当血管病变发生在视网膜上则引发视网膜病变。视网膜富含微小血管，血管受伤时，视力会受损，情况严重时，会导致突发性失明。据统计，糖尿病视网膜病变的发生率为24%~70%，患糖尿病30年后出现视网膜病变者高达90%。建议患者定期进行眼睛检查，预防各种眼睛病变。

肾病变

当肾小球发生微血管病变，损伤肾脏功能，则形成糖尿病肾病变。据统计，有5%~15%2型糖尿病患者会进入末期肾脏病。肾病变最早出现的异常是微量尿蛋白，也就是解小便时出现大量泡泡且经久不消。若患者没接受治疗，80%的人会在10~15年之后进入明显期肾

病变。进行严格的血糖控制，对预防肾病变有相当不错的效果。

神经病变

神经病变是糖尿病晚期最常见的并发症，大致可分为感觉神经病变、自主神经病变及运动神经病变。

感觉神经病变会使患者手脚发麻、刺痛或失去痛觉与痛感；自主神经病变会造成夜间盗汗、膀胱功能异常、性功能障碍、恶心、腹泻或便秘等；运动神经病变会使得手指与脚趾的灵活度降低、肌肉无力、关节反射减弱。

糖尿病所引发的慢性并发症

