

慢性病，三分靠治七分靠养
一册在手，降糖良医，养生益友，健康好帮手

糖尿病 TANGNIAO BING CHIE TIAOYANG YOU MIAOZHAO

吃喝调养有妙招

田建华（糖尿病专家）田鹏霞◎编著

糖尿病是慢性病，防治调养欲速则不达，三分靠治七分靠养，况且是药三分毒，基于此，本书广泛听取专家的忠告和建议，从饮食角度摘取了生活中大量的“降糖明星”。同时，针对老年性糖尿病、肥胖型糖尿病、消瘦型糖尿病、妊娠糖尿病等不同人群在吃喝调养上的差别做了详尽的说明，并将糖尿病并发肾病、糖尿病并发高血脂、糖尿病并发高血压、糖尿病并发痛风等不同病症，从中药、西药、配餐以及运动等角度做了针对性阐述。

糖尿病吃什么？怎么吃？怎么吃喝调养？
降血糖，听听专家怎么说……



赠
精美挂图

糖尿病吃什么？怎么吃？怎么吃喝调养？
降血糖，听听专家怎么说……

糖尿病

吃喝调养有妙招

TANGNIAO
BING
CHIE TIAOYANG
YOU MIAOZHAO

田建华（糖尿病专家） 田鹏霞 编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃喝调养有妙招 / 田建华, 田鹏霞编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4402-3

I. ①糖… II. ①田… ②田… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 029607 号

糖尿病吃喝调养有妙招

田建华 田鹏霞 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18.25

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

✧ 序 言 / Preface ✧

降血糖，吃对
食物选对药

现在生活好了，吃喝都比原来更讲究了，反而这病那病不经意就找上门来了。曾几何时，那些严重影响人们生活质量的“大病”，尽管危害大，但因为其发病率低、涉及的人群极少，让每个人都可以抱着一颗“事不关己高高挂起”的心态；但现如今，发病率提升之快，几乎可以跟那些国际大都市的房价上涨率有一拼。糖尿病呈现出“普及”之势，已成为人们生活中的常见病。比照相关统计数字，扳着手指一算，邻里、同事、故旧想都不用想就能指出那么几个。由此，糖尿病防治成为大家普遍关注的健康话题也就在情理之中。

糖尿病在全世界的发病率有逐年增高的趋势，已经成为世界上继肿瘤、心脑血管病之后第三位严重危害人类健康的慢性疾病。调查显示，我国糖尿病患者的并发症在世界上发生最早、最多，且最严重，主要是危害心、脑、肾、血管、神经、皮肤等。由于糖尿病病程冗长，所以其危害往往是在不知不觉中发生的。

尤其值得关注的是，传统的糖尿病以及伴发的急性并发症已退居次位，慢性并发症已占据主要地位。并发症以大、小血管的发病率最高，如病程10年以上的糖尿病患者，78%以上的人都有不同程

度的并发症。也正是基于糖尿病的这一发病趋势的变化，我们在针对常见的老年性糖尿病、肥胖型糖尿病、消瘦型糖尿病、妊娠期糖尿病进行介绍的基础上，将糖尿病并发肾病、糖尿病并发高血脂、糖尿病并发高血压、糖尿病并发痛风等，从中药、西药、配餐以及运动等角度进行了富有针对性的说明。

不仅如此，本书还从细节入手。比如，针对每一种糖尿病用药，不仅对药本身进行性味、适应证等说明，在用药的剂量、用药的次数以及饭前还是饭后服药都做了详细说明。本着科学的态度及对患者负责的态度，在用药上不避重就轻，因此，更为客观地将用药中可能存在的注意事项、宜忌、不良反应等也做了尽可能全面的说明，让患者在对用药进行选择的时候，有更多的了解，减少了一些潜在的安全隐患。自然，我们同样要负责任地提醒广大患者，尽管内容相对较为翔实，从分类的角度也几乎涉及所有常见糖尿病患者，但同一种病不同人有不同治法，即使同一个人在不同年龄阶段、不同体质情况下的服用也会有所差别，所以，为了慎重起见，也为了更好地发挥药品的药效，特别提醒：每个患者的一切用药，敬请严遵医嘱！

用药，听听专家的建议，选择真正适合自己的好药；配餐，数百种为您量身定做的食疗方案，让您明明白白进补。民以食为天，用药如用兵；中西合璧，取之精华；药食同用，相辅相成。本书贴近百姓，与时俱进。一册在手，家庭良医，医生益友！

编者



✿ 目 录 / Contents ✿

[第一章]

Part 1 轻松降血糖 专家有话说

■ 专家忠告：糖尿病防治欲速则不达 002

- ◎ 血糖到底为什么一路高升 → 002
- ◎ 降糖药，不是治病而是帮身体自救 → 004
- ◎ 病史长，降糖别想“一步到位” → 006
- ◎ 体重增加 1 千克，患病率增加 5% → 008
- ◎ 胰岛素抵抗，血糖攀升的“温室” → 010
- ◎ 降血糖，五大要素缺一不可 → 012
- ◎ 分清胰岛素降血糖 → 014
- ◎ 糖尿病，不要太依赖医生 → 017
- ◎ 预防并发症，最好固定一位医生 → 018
- ◎ 血糖仪“谎报军情”的十种情况 → 020
- ◎ 远离糖尿病，从“小胖墩”抓起 → 022

■ 专家诊测：及早发现高血糖 026

- ◎总眼花，当心糖尿病成元凶→026
- ◎牙周坏得快，先查血糖高不高→027
- ◎吃蒜苗后血糖直升，当心糖尿病→029
- ◎肥胖是糖尿病最佳预测指标→031
- ◎指点打点，血糖测试→033
- ◎老人脚疼是糖尿病的报警信号→035
- ◎餐前饥饿难忍，糖尿病惹祸端→037
- ◎糖尿病并发症的十大危险信号→038
- ◎餐后两小时血糖值的科学检测→041
- ◎糖友自我监测血糖的五点忠告→044

■ 专家叮嘱：别让降糖陷阱害了你 047

- ◎误区一：糖尿病都是吃糖引起的→047
- ◎误区二：血糖正常就没有糖尿病→049
- ◎误区三：血糖降得快，病才好得快→049
- ◎误区四：血糖一天测一项即可→050
- ◎误区五：降糖药“通吃”，降糖效果好→051
- ◎误区六：测血糖，家用血糖仪足够了→051
- ◎误区七：一心降血糖，不需要护脚→052



■ 专家指导：糖尿病患者用药常识 053

- ◎口服降糖药，漏服千万别乱补→053
- ◎饭前饭后，服药时间对才有效→055
- ◎须用胰岛素的五类糖尿病患者→056
- ◎避让降糖药的“隐秘陷阱”→058
- ◎降糖药和用餐或可“结伴而行”→059
- ◎莫上当，降糖药广告忽悠没商量→060
- ◎胰岛素注射的窍门和注意事项→061
- ◎糖尿病患者如何安全使用降糖药→063

■ 专家建议：糖尿病患者配餐须知 067

- ◎糖尿病患者外出就餐有学问→067
- ◎控制血糖，食物是最好的“药”→070
- ◎糖友三餐主食比例 1:2:2→072
- ◎糖友饮食谨遵“定时定量”→073
- ◎糖尿病患者降糖还需“控盐”→074
- ◎降血糖，请扳着手指算热量→075
- ◎并非饿一饿，血糖就能降下来→077
- ◎饮食好习惯，不花钱的降糖药→079
- ◎尿频缺水，适量饮水降血糖→081
- ◎降血糖，灵活加餐蕴含大学问→082
- ◎进食干饭，饭后血糖比较平稳→084
- ◎少喝酒，小心糖尿病黏上你→084



◎香烟之毒，降糖莫做“瘾君子”→085

◎糖尿病肾病患者饮食宜忌→086

◎妊娠糖尿病患者如何饮食→087

◎合理吃“零食”也该算加餐→090

[第二章]

Part 2 食材大舞台 降糖多明星

■ 豆谷类：吃好主食，让血糖降下来 093

◎荞麦 预防糖尿病性脑血栓→093

◎莜麦 帮助你尿糖降至阴性→095

◎麦麸 糖友理想的高纤维食品→096

◎薏米 适用于尿少、水肿等症→098

◎绿豆 降糖又降压的佳豆→099

◎黄豆 糖尿病患者的食疗佳品→101

◎赤小豆 主消渴降低血糖等症→103

■ 蔬菜类：萝卜青菜，糖友尽可以去爱 105

◎苦瓜 餐桌上的“甲苯磺丁脲”→105

◎南瓜 阻止糖类吸收的“良药”→107

◎番茄 糖友的主要蔬菜和副食→109

◎芹菜 2型糖尿病患者的家常菜→110

◎胡萝卜 能降血糖的“平民人参”→112



- ◎韭菜 糖尿病并发症患者的“至爱”→113
- ◎黄瓜 解渴还能降血糖的佳蔬→115
- ◎冬瓜 2型糖尿病患者一箭双雕的首选→117
- ◎辣椒 吃得带劲的降糖食物→118
- ◎空心菜 可以降血糖的“绿色食品”→120
- ◎丝瓜 2型糖尿病合并高血压者多吃→121
- ◎洋葱 能降血糖的“蔬菜皇后”→123
- ◎芦笋 能降血糖的“长命菜”→124
- ◎银耳 菌中之冠，降糖一马当先→126
- ◎海带 含碘冠军，降糖能手→127
- ◎魔芋 具有防止动脉硬化魔力的食物→129



■ 肉食类：选对食物，肉食也能降血糖 131

- ◎黄鳝 糖尿清的主要原料→131
- ◎泥鳅 助你降低血糖的“水中人参”→133
- ◎蚕蛹 是药还是美食的降糖食品→134

[第三章]

Part 3 老年性糖尿病用药与配餐

■ 西药 137

- ◎优降糖→137
- ◎达美康→137
- ◎美吡哒→138

◎糖适平→138

◎降糖片→139

◎诺和龙→139

◎倍欣→139

◎卡博平→140

■ 中药 141

◎六味地黄丸→141

◎玉泉丸→141

◎糖尿乐片→142

◎糖脉康颗粒→142

◎降糖舒片→142

■ 配餐 143

◎老年糖尿病的配餐原则→143

◎老年糖尿病的一日三餐→145

◎老年糖尿病的经典食谱→146

[第四章]

Part 4 肥胖型糖尿病用药与配餐

■ 西药 150

◎赛尼可→150

◎二甲双胍→150

◎拜糖平→151

■ 中药 152

◎防风通圣丸→152

◎轻身降脂乐→152

◎轻身减肥片→153

■ 配餐 154

◎肥胖型糖尿病的配餐原则→154

◎肥胖型糖尿病的一日三餐→157

◎肥胖型糖尿病的经典食谱→158

[第五章]

Part 5 消瘦型糖尿病用药与配餐

■ 西药 162

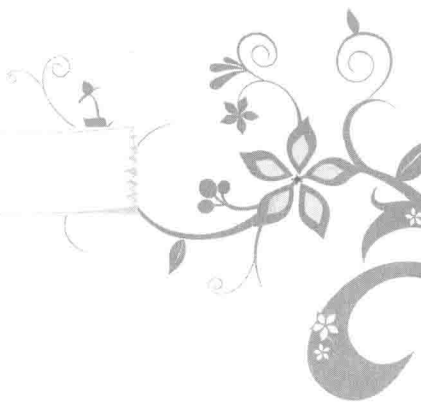
◎瑞易宁→162

◎亚莫利→163

◎罗格列酮→163

■ 中药 165

◎消渴丸→165



◎金匱肾气丸→166

◎糖脂消胶囊→166

■ 配餐 167

◎消瘦型糖尿病的配餐原则→167

◎消瘦型糖尿病的一日三餐→169

◎消瘦型糖尿病的经典食谱→170

[第六章]

Part 6 妊娠期糖尿病用药与配餐

■ 西药 174

◎诺和灵 30R→174

◎诺和灵 50R →174

■ 中药 175

◎知柏地黄丸→175

◎六味地黄丸→175

■ 配餐 177

◎妊娠期糖尿病的配餐原则→177



◎妊娠期糖尿病的一日三餐→180

◎妊娠期糖尿病的经典食谱→182

[第七章]
Part 7 糖尿病并发肾脏病用药与配餐

■ 西药 185

◎糖适平→185

◎美吡哒→186

◎拜糖平→186

◎倍欣→187

◎米格列醇→187

◎艾汀→188

◎文迪雅→188

◎诺和龙→189

◎卡托普利→189

◎依那普利→190

◎爱西特→191

◎包醛氧淀粉→191

■ 中药 192

◎肾衰宁胶囊→192

◎济生肾气丸→192

◎糖脉康颗粒→193



◎冬虫夏草制剂→193

■ 配餐 194

◎糖尿病并发肾脏病的配餐原则→194

◎糖尿病并发肾脏病的一日三餐→196

◎糖尿病并发肾脏病的经典食谱→197

[第八章]

Part 8 糖尿病并发高血脂用药与配餐

■ 西药 201

◎洛伐他汀→201

◎辛伐他汀→201

◎普伐他汀→202

◎阿托伐他汀→202

◎吉非贝齐→203

◎非诺贝特→203

◎苯扎贝特→204

◎氯贝丁酯→204

◎多烯康→204

■ 中药 205

◎血脂康→205



- ◎脂必妥胶囊→205
- ◎复方降脂片→206
- ◎脂可清胶囊→206
- ◎益多酯胶囊→206

■ 配餐 207

- ◎糖尿病并发高血脂的配餐原则→207
- ◎糖尿病并发高血脂的一日三餐→209
- ◎糖尿病并发高血脂的经典食谱→210

[第九章]

Part 9 糖尿病并发高血压用药与配餐

■ 西药 215

- ◎雷米普利→215
- ◎贝那普利→215
- ◎培哌普利→216
- ◎依那普利→216
- ◎安博诺→217
- ◎美托洛尔→217
- ◎阿替洛尔→218
- ◎比索洛尔→218
- ◎倍他洛尔→219



■ 中药 220

- ◎杞菊地黄丸→220
- ◎菊明降压丸→220
- ◎天麻丸→221
- ◎脑立清丸→221
- ◎牛黄降压丸→221

■ 配餐 222

- ◎糖尿病并发高血压的配餐原则→222
- ◎糖尿病并发高血压的一日三餐→223
- ◎糖尿病并发高血压的经典食谱→225

[第十章]

Part 10 糖尿病并发痛风症用药与配餐

■ 西药 231

- ◎秋水仙碱→231
- ◎吲哚美辛→232
- ◎双氯芬酸→232
- ◎泼尼松→233
- ◎痛风宁→233