

糖尿病怎么吃

TANGNIAOBING
ZENME CHI

《健康大讲堂》编委会
主编

科学、实用的自我保健全书 食材+药材+中医调养 对症食疗



玉米

降压降糖、利尿通便

降糖功效

- 玉米富含维生素E，其具有抗氧化和抗衰老的作用，且含有的镁、谷胱甘肽，还具有调节胰岛素分泌的功效，对糖尿病患者有益
- 玉米中的亚油酸与维生素E可起协同作用，降低血液中的胆固醇浓度，降低糖尿病并发心脑血管病的发病风险
- 玉米中的粗纤维、维生素B6、维生素B3等成分，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的性质，可预防糖尿病并便秘

选对食材，吃对量，
降糖就这么有效！

136道特效降糖食谱， 帮你打破饮食顾虑



【青椒鱿鱼丝】

促进胰岛素分泌、稳定血糖、降脂减肥



【扇贝拌菠菜】

降低血糖、补血止血，预防糖尿病并发便秘



【榴火龙果盅】

降血糖稳定，预防心脑血管疾病



【腰果小米豆浆】

调节血糖、保护视力，预防糖尿病并发心脑血管病

76种降糖明星食材！

西兰花

西兰花所含的类黄酮物质，对高血压、心脏病有调节和预防的作用



白菜

维持血糖平衡、防治餐后血糖迅速上升、降低血压、降低胆固醇



樱桃

维持血糖的动态平衡、促进人体内尿酸的排出

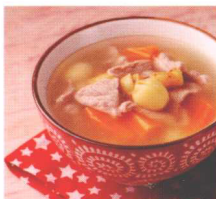


15种糖尿病并发症
对症详解，让降糖
真正一目了然！

畅销
升级版

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

16种降糖药材+16道调养药膳 让血糖不再“跳高”



【瘦肉莲子汤】

降压降糖、养心安神、防癌抗癌，可缓解糖尿病患者多饮、多尿、乏力等症状



【莲子】

性平，味甘，归脾、肾、心经，有降压、益肾、安神之效，对糖尿病引起的烦躁不安、神志不清等症有防治作用

糖尿病怎么吃

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃 / 《健康大讲堂》编委会主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8411-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 146966 号

糖尿病怎么吃

TANGNIAOBING ZENME CHI

主 编	《健康大讲堂》编委会		
责任编辑	回 博		
策划编辑	成 卓		
封面设计	伍 丽		
出 版	黑龙江科学技术出版社		
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001		
	电话: (0451) 53642106	传真: (0451) 53642143	
	网址: www.lkcbs.cn	www.lkpub.cn	
发 行	全国新华书店		
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司		
开 本	723 mm×1020 mm 1/16		
印 张	15		
字 数	200 千字		
版 次	2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5388-8411-1/R·2500		
定 价	29.80 元		

【版权所有, 请勿翻印、转载】



糖尿病这种被称为“富贵病”的常见慢性疾病，与人们生活水平提高及不健康的生活方式密不可分。随着糖尿病发病时间逐渐延长，其并发心脑血管疾病、肾病、视网膜病变等疾病的风险也随之加大，这位“甜蜜杀手”正悄无声息地威胁着越来越多人的生命健康。

糖尿病治疗的关键是维持血糖稳定，而影响血糖的因素——胰岛素分泌，又与摄取的食物量及种类密切相关，因此饮食疗法可以说是治疗糖尿病的关键。如果能够坚持科学合理的饮食习惯，糖尿病病人的血糖水平完全可以稳定在一个较为理想的状态。

俗话说，“民以食为天，食以安为先”，特别是对糖尿病病人来说，吃对食物显得更为重要。本书从糖尿病病人最关心的“怎么吃”出发，旨在帮助读者真正了解吃对食物对防治糖尿病的重要性。本书对生活中常见的76种有益降糖的食物进行深度解析，分别介绍其降糖功效、降糖吃法等内容，帮助糖尿病病人在饮食中控制血糖。然而，食物种类如此繁多，在了解宜吃食物的同时，还要知道哪些食物需忌食，本书列举出的64种忌吃食物，让你轻松规避“升糖”食物。所谓“药食同源”，食疗自然少不了药材的参与，本书还特别推荐了16种降糖中药材，让您对它们的降糖功效、食用禁忌有更为全面的认识。除此之外，本书还详细介绍了对糖尿病病人健康影响较大的15种常见并发症，结合其病症特点给出科学合理的饮食建议、营养素补充方案等内容，以帮助糖尿病病人对症调养。附录部分还为读者介绍了一周带量食谱、患病程度自测等更为详尽的内容。

本书中所推荐的降糖食谱，均附有详细的制作步骤及能量计算器，以便读者在合理控制总热量的前提下，多样选择。此外，读者还可在“关注‘掌厨’”栏目和“掌厨”APP中观看免费的视频操作过程，找到更多美味食谱。

很多时候，恐惧往往源于不了解。当你对糖尿病有所了解后，你会发现其实它并没有想象中的那么可怕，乐观的心态正是治疗糖尿病的一剂良药。

Part 1

了解糖尿病，重视食疗法



◎糖尿病基础知识 /002

认识糖尿病 /002

糖尿病的危害 /003

血糖——诊断糖尿病的主要依据 /004

糖尿病的预防 /005

◎糖尿病病人日常饮食安排法则 /006

计算每日所需热量 /006

确定主副食量 /007

食物交换份法 /008

根据不同热量需求，科学分配食物 /011

◎糖尿病病人的饮食黄金原则 /012

控制总热量，均衡膳食 /012

合理摄取三大营养素 /012

适当补充维生素和矿物质 /013

增加纤维膳食 /013

主食粗细搭配，副食荤素搭配 /014

饮食宜淡、缓、暖 /014

科学饮水 /014

少食多餐，定时定量 /015

戒烟限酒 /015

◎糖尿病病人的饮食技巧 /016

食物的烹调技巧 /016

吃甜食的秘密 /016

减少单糖和双糖摄入的窍门 /017

合理加餐 /017

Part 2

轻松降血糖 ——76种宜吃食物



黑米 /020

椰汁黑米粥 /020

薏米 /021

薏米炖冬瓜 /021

小米 /022

腰果小米豆浆 /022

玉米 /023

猴头菇玉米排骨汤 /023

燕麦 /024

燕麦芝麻豆浆 /024

荞麦 /025

荞麦大米豆浆 /025

黄豆 /026

黄豆黄花菜饮 /026

黑豆 /027

松仁黑豆豆浆 /027

白菜 /028

白菜炒菌菇 /028

菠菜 /029

淡菜拌菠菜 /029

包菜 /030

紫甘蓝包菜汁 /030

生菜 /031

油泼生菜 /031

剁椒蒸带鱼 /078

鳝鱼 /079

生蒸鳝鱼段 /079

鳊鱼 /080

鳊鱼蒸鸡蛋 /080

鱿鱼 /081

青椒鱿鱼丝 /081

扇贝 /082

扇贝拌菠菜 /082

三文鱼 /083

三文鱼金针菇卷 /083

海带 /084

海带姜汤 /084

紫菜 /085

紫菜豆腐羹 /085

黑芝麻 /086

核桃黑芝麻酸奶 /086

板栗 /087

莴笋烧板栗 /087

松子 /088

松子炒丝瓜 /088

榛子 /089

榛子腰果酸奶 /089

杏仁 /090

温补杏仁豆浆 /090

花生 /091

花生菠菜粥 /091

食醋 /092

醋泡黄豆 /092

生姜 /093

姜汁芥蓝烧豆腐 /093

大蒜 /094

蒜子陈皮鸡 /094

橄榄油 /095

橄榄油蒜香蟹味菇 /095

Part 3

谨慎选择 ——64种忌吃食物



◎忌吃的64种

食物 /098

糯米 /098

小麦 /098

蛋糕 /098

腐竹 /098

高粱 /098

方便面 /098

油条 /098

百合 /098

香椿 /099

蚕豆 /099

土豆 /099

韭菜 /099

甜菜 /099

酸菜 /099

红薯 /099

荷兰豆 /099

雪里蕻 /100

芋头 /100

梨 /100

甜瓜 /100

莲藕 /100

豌豆 /100

葡萄 /100

甘蔗 /100

柿子 /101

哈密瓜 /101

山竹 /101

榴莲 /101

菱角 /101

香蕉 /101

芒果 /101

桂圆 /101

无花果 /102

香肠 /102

杨梅 /102

冰糖 /102

黑枣 /102

茴香 /102

红枣 /102

白砂糖 /102

巧克力 /103

墨鱼 /103

鱼子 /103

猪肝 /103

冰激凌 /103

河蟹 /103

猪蹄 /103

猪脑 /103

鹅肝 /104

猪肚 /104

薯片 /104

蜜饯 /104

鸡心 /104

猪腰 /104

奶油 /104

蜂蜜 /104

咸蛋 /105

可乐 /105

爆米花 /105

炸鸡 /105

皮蛋 /105

白酒 /105

腊肉 /105

动物油脂 /105

- 莴笋 /032
- 莴笋烧豆腐 /032
- 马齿苋 /033
- 马齿苋鸡蛋汤 /033
- 芥菜 /034
- 芥菜魔芋汤 /034
- 芹菜 /035
- 慈姑炒芹菜 /035
- 苋菜 /036
- 香菇苋菜 /036
- 茼蒿 /037
- 蚝油茼蒿 /037
- 紫甘蓝 /038
- 紫甘蓝拌千张丝 /038
- 空心菜 /039
- 蒜蓉空心菜 /039
- 白萝卜 /040
- 白萝卜肉丝汤 /040
- 胡萝卜 /041
- 肉末胡萝卜拌豆腐 /041
- 山药 /042
- 猪血山药汤 /042
- 洋葱 /043
- 西红柿炒洋葱 /043
- 冬瓜 /044
- 冬瓜烧香菇 /044
- 丝瓜 /045
- 肉末蒸丝瓜 /045
- 黄瓜 /046
- 黄瓜拌海蜇 /046
- 苦瓜 /047
- 苦瓜生鱼汤 /047
- 西葫芦 /048
- 香菇松仁炒西葫芦 /048
- 茄子 /049
- 蒜泥蒸茄子 /049
- 青椒 /050
- 青椒炒鸡丝 /050
- 花菜 /051
- 花菜炒鸡片 /051
- 西蓝花 /052
- 杏鲍菇扣西蓝花 /052
- 香菇 /053
- 香菇白菜黄豆汤 /053
- 苹果 /054
- 苹果橘子汁 /054
- 樱桃 /055
- 樱桃果冻 /055
- 草莓 /056
- 草莓牛奶羹 /056
- 柠檬 /057
- 菠萝柠檬汁 /057
- 火龙果 /058
- 火龙果豆浆 /058
- 猕猴桃 /059
- 猕猴桃泥 /059
- 木瓜 /060
- 木瓜豆浆 /060
- 菠萝 /061
- 菠萝橙汁 /061
- 石榴 /062
- 石榴火龙果盅 /062
- 山楂 /063
- 麦芽山楂茶 /063
- 猪瘦肉 /064
- 海藻海带瘦肉汤 /064
- 乌鸡 /065
- 滑子菇乌鸡汤 /065
- 鸭肉 /066
- 白芍鸭肉烧冬瓜 /066
- 鹌鹑 /067
- 胡萝卜鹌鹑汤 /067
- 鸽肉 /068
- 茯苓鸽子煲 /068
- 鸡肉 /069
- 鸡肉拌南瓜 /069
- 排骨 /070
- 葫芦瓜玉米排骨汤 /070
- 兔肉 /071
- 兔肉萝卜煲 /071
- 牛奶 /072
- 花生银耳牛奶 /072
- 酸奶 /073
- 芦荟酸奶 /073
- 蛤蜊 /074
- 小白菜蛤蜊汤 /074
- 牡蛎 /075
- 白萝卜牡蛎汤 /075
- 鲫鱼 /076
- 西红柿炖鲫鱼 /076
- 鲢鱼 /077
- 清炖鲢鱼 /077
- 带鱼 /078

Part 4

药食同源 ——16种降糖中药材



枸杞 /108

枸杞核桃豆浆 /108

三七 /109

香菇三七鸡汤 /109

黄精 /110

佛手黄精炖乳鸽 /110

葛根 /111

葛根猪骨汤 /111

莲子 /112

瘦肉莲子汤 /112

黄芪 /113

黄芪猴头菇汤 /113

玉竹 /114

玉竹苦瓜排骨汤 /114

茯苓 /115

茯苓胡萝卜鸡汤 /115

丹参 /116

丹参三七炖鸡 /116

麦冬 /117

石斛麦冬煲鸭汤 /117

人参 /118

人参山楂粥 /118

地黄 /119

六味地黄鸡汤 /119

玉米须 /120

玉米须芦笋鸭汤 /120

金银花 /121

金银花炖鹌鹑 /121

芡实 /122

芡实莲子鱼头汤 /122

白术 /123

白术陈皮粥 /123

Part 5

对症调养——15种并发症 饮食宜忌及中医疗法



◎糖尿病并发冠心病 /126

营养素补充方案 /127

中医按摩调养 /127

糖尿病并发冠心病患者一周带量食谱 /128

芦笋扒冬瓜 /129

黑米小米豆浆 /129

玉米羊肉汤 /130

菠菜炒香菇 /130

糖尿病并发冠心病食疗方荟萃 /131

◎糖尿病并发高血压 /132

营养素补充方案 /133

中医按摩调养 /133

糖尿病并发高血压患者一周带量食谱 /134

肉末空心菜 /135

芥菜竹笋豆腐汤 /135

洋葱木耳炒鸡蛋 /136

香煎银鳕鱼 /136

糖尿病并发高血压食疗方荟萃 /137

◎糖尿病并发高脂血症 /138

营养素补充方案 /139

中医按摩调养 /139

糖尿病并发高脂血症患者一周带量食谱 /140

人参果黄瓜汁 /141

莴笋炒茭白 /141

南瓜二豆浆 /142

木耳粥 /142

糖尿病并发高脂血症食疗方荟萃 /143

◎糖尿病并发脑血管病 /144

营养素补充方案 /145

中医按摩调养 /145

糖尿病并发脑血管病患者一周带量食谱 /146

肉泥洋葱饼 /147

带鱼南瓜汤 /147

芹菜烧豆腐 /148

香菇蒸鳕鱼 /148

糖尿病并发脑血管病食疗方荟萃 /149

◎糖尿病并发肾病 /150

营养素补充方案 /151

中医按摩调养 /151

糖尿病并发肾病患者一周带量食谱 /152

紫甘蓝芹菜汁 /153

果仁凉拌西葫芦 /153

淮山黄芪养生鲫鱼汤 /154

牛蒡芡实白萝卜煲排骨 /154

糖尿病并发肾病食疗方荟萃 /155

◎糖尿病并发眼病 /156

营养素补充方案 /157

中医按摩调养 /157

糖尿病并发眼病患者一周带量食谱 /158

玉米番茄杂蔬汤 /159

鱼头菠菜炖豆腐 /159

爽口胡萝卜芹菜汁 /160

山药南瓜羹 /160

糖尿病并发眼病食疗方荟萃 /161

◎糖尿病并发脂肪肝 /162

营养素补充方案 /163

中医按摩调养 /163

糖尿病并发脂肪肝患者一周带量食谱 /164

参归石斛鳝鱼汤 /165

铁板花菜 /165

咖喱鸡丁炒南瓜 /166

芹菜西蓝花蔬菜汁 /166

糖尿病并发脂肪肝食疗方荟萃 /167

◎糖尿病并发便秘 /168

营养素补充方案 /169

中医按摩调养 /169

糖尿病并发便秘患者一周带量食谱 /170

蒜苗炒莴笋 /171

黄瓜芹菜苹果汁 /171

腐皮菠菜卷 /172

蒜蓉芥蓝片 /172

糖尿病并发便秘食疗方荟萃 /173

◎糖尿病并发肺结核 /174

营养素补充方案 /175

中医按摩调养 /175

糖尿病并发肺结核患者一周带量食谱 /176

菠菜炖豆腐 /177

苋菜鸡肉烙饼 /177

甲鱼滋阴汤 /178

紫甘蓝拌杂菜 /178

糖尿病并发肺结核食疗方荟萃 /179

◎糖尿病并发骨质疏松症 /180

营养素补充方案 /181

中医按摩调养 /181

糖尿病并发骨质疏松症患者一周带量食谱 /182

苹果玉米粥 /183

- 三文鱼蔬菜汤 /183
- 柠檬胡椒牛肉 /184
- 芸豆海带炖排骨 /184
- 糖尿病并发骨质疏松症食疗方荟萃 /185
- ◎糖尿病并发痛风 /186
- 营养素补充方案 /187
- 中医按摩调养 /187
- 糖尿病并发痛风患者一周带量食谱 /188
- 胡萝卜玉米牛蒡汤 /189
- 黄瓜拌玉米笋 /189
- 芹菜炒蛋 /190
- 鸡肉南瓜泥 /190
- 糖尿病并发痛风食疗方荟萃 /191
- ◎糖尿病并发腹泻 /192
- 营养素补充方案 /193
- 中医按摩调养 /193
- 糖尿病并发腹泻患者一周带量食谱 /194
- 黄瓜里脊片 /195
- 山药蒸鲫鱼 /195
- 沙茶牛肉面 /196
- 胡萝卜炒蛋 /196
- 糖尿病并发腹泻食疗方荟萃 /197
- ◎糖尿病并发皮肤瘙痒 /198
- 营养素补充方案 /199
- 中医按摩调养 /199
- 糖尿病并发皮肤瘙痒患者一周带量食谱 /200
- 芝麻玉米豆浆 /201
- 红烧白萝卜 /201
- 黄瓜炒牛肉 /202
- 芹菜拌海带丝 /202
- 糖尿病并发皮肤瘙痒食疗方荟萃 /203
- ◎糖尿病并发失眠 /204
- 营养素补充方案 /205
- 中医按摩调养 /205
- 糖尿病并发失眠患者一周带量食谱 /206
- 黄芪鲤鱼汤 /207
- 醋拌莴笋萝卜丝 /207
- 鸡丝烩菠菜 /208
- 青椒剔骨肉 /208
- 糖尿病并发失眠食疗方荟萃 /209
- ◎糖尿病病足 /210
- 营养素补充方案 /211
- 中医按摩调养 /211
- 糖尿病病足患者一周带量食谱 /212
- 双菇玉米菠菜汤 /213
- 芹菜胡萝卜人参果汁 /213
- 洋葱炒鳝鱼 /214
- 西红柿炒冬瓜 /214
- 糖尿病病足食疗方荟萃 /215
- ◎附录1 一周带量食谱216
- ◎附录2 食物血糖生成指数表226
- ◎附录3 糖尿病患者患病程度自测230

part

1

了解糖尿病，重视食疗法

掌握正确的饮食疗法是治疗各类型糖尿病最基础、最有效的方法，它不仅能够帮助糖尿病病人维持血糖的稳定、防治各种并发症，而且还具有均衡营养、改善机体状态、增强人体抵抗力的重要作用。糖尿病病人若能把握科学的饮食疗法，并持之以恒，必能有效稳定病情。

饮食疗法的重要性不言而喻，那么糖尿病病人应该如何正确地运用饮食疗法？它又有哪些需要重点注意的地方呢？本章将就糖尿病病人的日常饮食原则及应用要点进行详细解读，并介绍实用的饮食小技巧，让读者在轻松阅读的同时，更好地安排日常饮食。



糖尿病基础知识

目前,全球约有3.47亿糖尿病病人,仅中国就有1.14亿,全世界每3~4个糖尿病病人就有一位来自中国。尽管糖尿病的患病人数多,但是多数人对糖尿病的认识,或多或少存在一些盲区。那么,糖尿病到底是怎么回事?又该如何预防呢?



认识糖尿病

1.什么是糖尿病

糖尿病是以持续高血糖为基本生化特征的一种慢性全身代谢性疾病,主要是由于机体内胰岛素绝对或相对分泌不足,或胰岛素敏感性降低而引起的蛋白质、脂肪及电解质等一系列代谢紊乱综合征。随着病程延长,还可能导致眼、神经、血管、肾脏等组织器官的急性慢性并发症。

糖尿病是多种因素共同作用的结果,遗传、病毒感染和自身免疫系统的缺陷是导致糖尿病发生的主要因素,而不合理的饮食习惯、肥胖及缺乏运动等也是其诱因。

2.糖尿病的症状

(1) 典型症状

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多食、多饮、多尿和体重减少。

多食:糖分丢失,热量不足以维持身体的基本需求,导致食量大增;高血糖也会刺激胰腺分泌,让人产生饥饿感,食欲亢进,食量增加。

多饮:排尿量增加,体内水分缺失,易引起口渴,饮水量和饮水次数也随之增多。

多尿:血糖过高,经肾小球滤出的葡萄糖不能完全被肾小管吸收,便会出现渗透性利尿。血糖越高,尿糖排泄越多,尿量越多,如此便形成恶性循环。有的糖尿病病人一日尿量可达5000~10000毫升,排尿次数可达20余次。

体重减少:由于胰岛素分泌不足,糖分不能充分被利用,于是需要分解脂肪和蛋白质来补充热量,导致糖尿病病人体内脂肪和蛋白质被大量消耗,进而出现体重减轻、身形消瘦的情况。



（2）并发症症状

糖尿病病人并发症主要会造成心血管、肾脏、眼部和神经的损害。临床表现有食欲减退、疲乏无力、血压升高、恶心、呕吐、腹痛、嗜睡、视物模糊、呼吸困难、昏迷等。

3.糖尿病的分型

世界卫生组织（WHO）将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他类型糖尿病和妊娠期糖尿病四种类型。

1型糖尿病
1型糖尿病又称胰岛素依赖型糖尿病，可发于任何年龄，在儿童及青少年中较为多见，具有典型的家族遗传性。通常被认为是一种自身免疫性疾病，身体的免疫系统对体内产生胰岛素的β细胞做出攻击，最终导致机体无法正常分泌胰岛素，因此，1型糖尿病患者需要注射外源性胰岛素来控制体内的血糖。
2型糖尿病
2型糖尿病也称非胰岛素依赖型糖尿病，常出现在成年人身上。体内胰岛素的分泌减少和胰岛素抵抗，使身体不能有效使用胰岛素是导致2型糖尿病的主要因素，2型糖尿病病人较明显的病症是消瘦。早期2型糖尿病可以通过改善生活方式，如健康饮食、适量运动、安全减肥、戒烟等来控制，且具有较好的效果。
其他类型糖尿病
其他类型的糖尿病也称继发性糖尿病，根据其致病因素和发病机制可分为以下8种类型：①β细胞功能遗传性缺陷；②胰岛素作用遗传性缺陷；③胰腺外分泌疾病；④内分泌疾病；⑤药物和化学品所致糖尿病；⑥感染所致糖尿病；⑦不常见的免疫介导糖尿病；⑧其他与糖尿病相关的遗传综合征。
妊娠期糖尿病
妊娠期糖尿病指在妊娠时才出现的糖尿病，约70%的患者分娩后糖耐量可恢复正常，小部分妊娠期糖尿病病人分娩后会发展为2型糖尿病。孕妇于妊娠24~28周时，进行75克口服葡萄糖量试验，若空腹血糖大于5.1毫摩尔/升，餐后1小时血糖值大于10.0毫摩尔/升，餐后2小时血糖值大于8.5毫摩尔/升，符合其中任意一项，即可确诊为妊娠期糖尿病。

●●●● 糖尿病的危害 ●●●●

糖类（也称碳水化合物）是人体热量供应的主要物质，是保证大脑、心脏等重要脏器正常运转的主要热量来源。人体的血糖水平只有稳定在一定范围之内，才能保证各脏器功能正常运行，一旦糖代谢发生紊乱，就会引起脂肪、蛋白质及电解质的代谢紊乱，诱发多种疾病，甚至可能危及生命。

1.脂肪代谢紊乱

血液中糖分浓度超过肾糖阈时，部分葡萄糖未经肾小管吸收，便会随尿液的排泄而

流失，机体就开始动用脂肪供给热量。然而，当机体缺乏胰岛素或对胰岛素不敏感时，又会引起脂肪代谢紊乱，脂肪组织大量分解，随之产生的酮体在体内堆积，可使血酮体升高，造成酮血症，甚至引起酮症酸中毒及昏迷。

2. 抵抗力下降，易感染其他病症

人体抵抗疾病的抗体主要由蛋白质合成。糖代谢紊乱时，肌肉和肝脏的蛋白质合成减少，而分解增加，蛋白质代谢呈负氮平衡状态，因此，形成的抗体减少，抵抗力降低，糖尿病病人易感染肺结核、皮肤坏疽、毛囊炎及真菌性阴道炎等。

3. 电解质紊乱，可能危及生命

糖尿病病人长期处于高血糖状态可增加渗透压，使大量水、钠、钾、镁等电解质从尿中排出，引起患者体内水及电解质代谢紊乱。当血糖过高时，还可引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如果不及时抢救还可能导致死亡。

4. 引发血管、神经并发症

糖尿病病人血糖持续偏高还可导致毛细血管基底膜糖蛋白合成增加，基底膜增厚，血管内皮细胞增生，周围细胞蜕变，管壁薄弱，加上脱水、血液黏度增加，可诱发视网膜病变、肾病和心脏病等并发症，还可能导致冠心病、动脉粥样硬化及脑血管病变等。

5. 病情加重，影响正常生活

长期高血糖状态会使胰岛细胞不断受刺激，从而加重胰岛细胞的负担，使胰岛功能衰竭，病情进一步加重，给患者及家属的正常生活造成不良影响。



-----●●● 血糖——诊断糖尿病的主要依据 ●●●-----

血糖是血液中糖分的总称，是诊断糖尿病的主要依据，有明显“三多一少”症状者，只要一次异常血糖值即可诊断为糖尿病。目前，常用的诊断标准有世界卫生组织1999年标准和美国糖尿病学会2003年标准。我国当前主要采用的是世界卫生组织1999年糖尿病诊断标准，该标准规定空腹血糖大于等于7.0毫摩尔/升或餐后2小时血糖大于11.1毫摩尔/升即可诊断患有糖尿病。此外，值得注意的是，美国将正常人空腹血糖监测标准降至5.6毫摩尔/升，也就是说凡检测发现空腹血糖超过5.6毫摩尔/升，应列为糖尿病的高危人群，接受糖尿病筛查检测，以尽早进行治疗。这主要因为，当血糖超过5.6毫摩尔/升时，人体内胰岛素分泌已开始受影响。

世界卫生组织糖尿病诊断标准

条件	餐后2小时血糖 mmol/l (mg/dl)	空腹血糖 mmol/l (mg/dl)	糖化血红蛋白 %
正常	<7.8(<140)	<6.1(<110)	<6.0
空腹血糖障碍	<7.8(<140)	≥6.1(≥110)&7.0(<126)	6.0~6.4
糖耐量受损	≥7.8(≥140)	<7.0(<126)	6.0~6.4
糖尿病	≥11.1(≥200)	≥7.0 (≥126)	≥6.5

注：mmol表示毫摩尔，l表示升，mg表示毫克，dl表示分升。

●●●● 糖尿病的预防 ●●●●

糖尿病无法被彻底治愈，但仍然能通过一定的预防手段降低发病率、致残率和死亡率，并减轻家庭负担。糖尿病的预防主要包括一级预防、二级预防和三级预防。

1. 一级预防

一级预防也称初级预防，是指对糖尿病易感人群和已有糖尿病潜在表现的人群，通过有针对性地改变和减少不利的环境和行为因素，采用非药物或药物干预措施，最大限度地减少糖尿病的发病率的干预方式。

在这个阶段主要是在发病危险高的人群中开展糖尿病筛查，一旦发现糖耐量受损或空腹血糖受损，就要进行干预。这一阶段，通过改善饮食和加强运动能有效降低糖尿病的发病率。

2. 二级预防

二级预防是针对已经诊断患有糖尿病的患者可能出现的并发症，尤其是慢性并发症的预防。二级预防的关键是尽可能地控制好糖尿病病人的血糖、血压，控制血脂紊乱和肥胖等可能诱发并发症的因素。

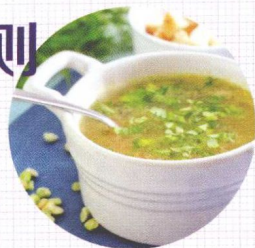
糖尿病病人，特别是老年糖尿病病人应将血糖监测纳入常规体检项目中，定期检查。一旦发现有皮肤瘙痒、视物模糊、多尿等症状，更要及时检测和仔细鉴别，以达到早发现、早治疗的目的。

3. 三级预防

三级预防是指在糖尿病病人的血糖和病情无法得到有效控制的情况下，为了预防急性并发症和慢性并发症所采取的干预方式。这一阶段主要是通过药物、饮食、运动等方式综合治疗糖尿病。

糖尿病病人日常饮食安排法则

吃，还是不吃？餐后血糖升高怎么办？这可能是很多糖尿病病人经常会面对的问题。事实上，“糖友”们只需计算好自己每日所需的热量，并灵活运用食物交换份法等饮食法则，就能轻松安排日常饮食。



计算每日所需热量

1. 计算标准体重

人体每日所需总热量的设计是以维持标准体重为原则的，标准体重的计算方法有很多，我国目前通常采用以下方法计算成年人标准体重：

标准体重（千克）=身高（厘米）-105

2. 判断自己的体型

单纯的体重测量并不能充分反映体内的脂肪含量，为此，在实际测试中通常会用体质指数（BMI）来衡量。根据科学的方法计算出体质指数，并对照BMI标准表，就能判断出自己的体型。体质指数的计算方法如下：

体质指数（BMI）=体重（千克）÷[身高（米）]²

中国成人BMI标准表

等级	BMI值	等级	BMI值
肥胖1级	≥40	超重	25~29.9
肥胖2级	35~39.9	正常	18.5~24.9
肥胖3级	30~34.9	低体重	<18.5

3. 判断劳动强度

劳动强度一般分为：卧床休息、轻体力、中等体力和重体力四种。劳动强度的具体判断方法可参考下表。

劳动强度参考表

劳动强度	举例
轻体力劳动	打字、缝纫等手工作业或腿的轻度活动，如教师、售货员、钟表修理工
中等体力劳动	医生和学生的日常活动，卡车或建筑设备等操作，间断搬运中等重物
重体力劳动	非机械化的装卸、伐木、采矿等劳动，体育锻炼，搬重物

4. 确定不同劳动强度每日每千克标准体重所需的热量

不同劳动强度所需的热量是有差异的，重体力劳动者每日所消耗的热量肯定比轻体力劳动者多，其热量的需求量也更大。同时，体质因素也是影响每日所需总热量的因素之一。因此，判断不同劳动强度所需要的热量，还要参照劳动者的体质特点，才能确定其每日所需的热量。

不同劳动强度所需热量参考表（单位：千卡/千克）

劳动强度 \ 体型	低体重	正常	超重
卧床	20 ~ 25	15 ~ 20	15
轻体力劳动	35	25 ~ 30	20 ~ 25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	45	40	35

5. 计算自己每日所需的总热量：

每日所需的总热量（千卡）= 标准体重 × 每日每千克体重所需的热量

●●● 确定主副食量 ●●●

1. 确定主食量

在每日饮食中，糖类的摄入量应占总热量的55% ~ 60%。人体所需的糖类主要来源于大米、面粉、玉米等富含糖类食物，它们是食物中主要的热量来源，也是我们所说的主食。主食的摄入量会影响血糖值的改变，糖尿病病人可根据个人每日所需的热量来确定主食的进食量。

糖尿病病人每日所需的总热量与主食量对应表

每日所需的总热量/千卡	主食量/克	每日所需的总热量/千卡	主食量/克
1200	150	1800	300
1300	175	1900	325
1400	200	2000	350
1500	225	2100	375
1600	250	2200	400
1700	275	—	—