



怎么吃？吃什么？如何搭配？

我国现在糖尿病患者已经达到8000多万人，已经超越心血管、癌症等疾病，成为人类健康的第三大杀手。怎么吃？吃什么？如何搭配？自己的健康自己做主。

糖尿病患者吃什么

宜忌速查手册

杨建宇◎编著



黄瓜

黄瓜可减肥，相信大家都知道的，因此，并有肥胖的糖尿病患者不妨多食用黄瓜。



草鱼

吃鱼对糖尿病人好处多，糖尿病患者吃鱼最好清蒸或者水煮。

荞麦面
荞麦面富含维生素B、多种微量元素及食物纤维，糖尿病人长期食用可降低血糖和血脂。



玉米

玉米食物中有较多的无机盐、维生素，又富含膳食纤维，膳食纤维具有降低血糖的作用，对控制糖尿病有利。



菠菜

菠菜根配生姜可以预防糖尿病，菠菜性甘凉，有养血、止血、敛阴、润燥之功效。



草莓

草莓味道甜美，营养颇丰，含糖低，对糖尿病人好。

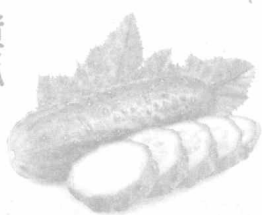


怎么吃？吃什么？如何搭配？

杨建宇◎编著

糖尿病患者吃什么

宜忌速查手册



黄瓜

黄瓜可减肥，相信大家都知道的，因此，并有肥胖的糖尿病患者不妨多食用黄瓜。



菠菜

菠菜根配生姜可以预防糖尿病，菠菜性甘凉，有养血、止血、敛阴、润燥之功效。

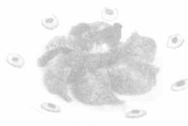


草鱼

吃鱼对糖尿病人好处多，糖尿病患者吃鱼最好清蒸或者水煮。

荞麦面

荞麦面富含维生素B、多种微量元素及食物纤维，糖尿病人长期食用可降低血糖和血脂。



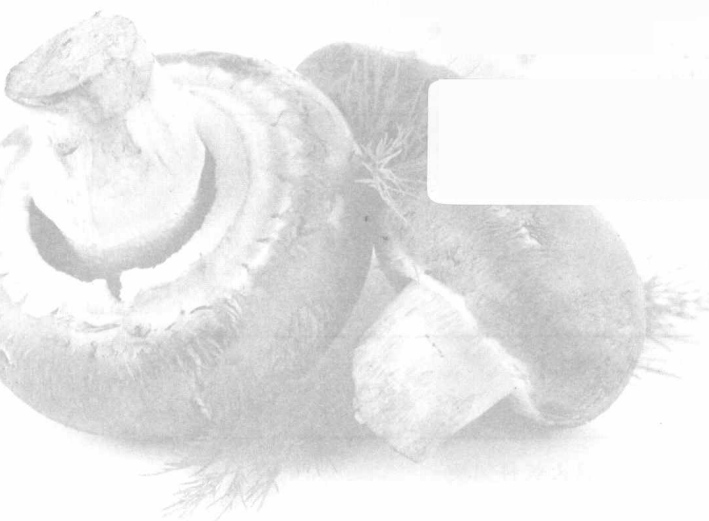
玉米

玉米食物中有较多维生素E，又富含膳食纤维，膳食纤维具有降血脂的作用，对控制糖尿病有利。



草莓

草莓味道甜美，营养颇丰，含糖低，对糖尿病人好。



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者吃什么宜忌速查手册 / 杨建宇编著. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4660-9

I. ①糖… II. ①杨… III. ①糖尿病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116792号

糖尿病患者吃什么宜忌速查手册

编 者 杨建宇
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 205千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4660-9
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

PREFACE

2008年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在20岁以上的人群中，糖尿病患病率为9.7%，而糖尿病前期的比例更高达15.5%，相当于每4个成年人中就有1个高血糖状态者，更为严重的是，我国60.7%的糖尿病患者未被诊断，因而无法及早进行有效的治疗。

糖尿病可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

作为患者来说，我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的恶化，更应通过选择适合自己的食材、改变饮食习惯来保持血糖平衡，达到控制病情的目的。需要注意的是，控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食等极端节食方法，而是应让糖尿病患者坚持正确的饮食习惯、科学的饮食方式，选择适合的食物。

本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，全方位地讲解了有关糖尿病患者的饮食问题。全书共分上、中、下三篇。上篇主要介绍糖尿病的基本知识、糖尿病的饮食原则、糖尿病并发症的饮食要点与食谱；中篇主要介绍糖尿病患者必吃与禁吃的食物，并附有相关菜谱；下篇主要介绍降糖需知



的原则与误区。具体内容上，我们从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

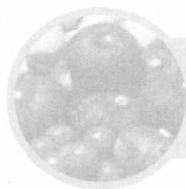
我们衷心希望本书能为糖尿病患者及其家属提供一份帮助，为您的康复尽一份心意。

编者

2015年5月

目录

CONTENTS



上篇

知己知彼，全方位认识糖尿病

第一章 了解糖尿病，您必须懂的关键词

血糖 / 2

胰岛素 / 3

糖尿病的类型 / 3

糖尿病的症状 / 4

糖尿病并发症 / 4

糖尿病的征兆 / 5

第二章 均衡营养，降糖从嘴开始

降糖，您必须懂得的食品交换 / 6

素食与荤食，皆要因人而异 / 7

控制血糖，必须知道的 11 类营养

物质 / 8

食物多样化，谷类是基础 / 12

膳食纤维是否多多益善 / 13

糖尿病无需谈脂色变 / 14

吃对食物，四季安康 / 17

第三章 常见并发症的餐桌营养

糖尿病肾病 / 24

糖尿病周围神经病变 / 25

糖尿病视网膜病变 / 26

糖尿病足 / 28

糖尿病胃肠病 / 30

糖尿病性功能障碍 / 31

糖尿病合并高血压 / 32

糖尿病合并高脂血症 / 33

糖尿病合并冠心病 / 35

糖尿病合并脑血管病 / 36

糖尿病合并痛风 / 37

糖尿病合并骨质疏松 / 39

糖尿病合并肺结核 / 40

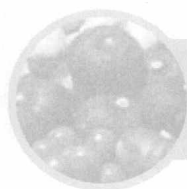
糖尿病合并肝病 / 41

糖尿病合并甲状腺功能亢进 / 43

糖尿病合并感染 / 44

糖尿病合并皮肤瘙痒 / 45

糖尿病合并失眠 / 46



中篇

吃什么，糖尿病必吃与禁吃的食物

第一章 水果及干果

杏 血管保护神 / 48

樱桃 促进胰岛素生成 / 49

草莓 辅助降血糖 / 51

山楂 预防糖尿病血管并发症 / 52

石榴 控制血糖好助手 / 54

无花果 提升免疫力 / 55

西瓜 利尿降糖 / 56

木瓜 预防糖尿病并发症 / 58

桃子 有效控制血糖 / 60

猕猴桃 调节糖代谢 / 61

橘子 防治糖尿病并发眼疾 / 62

柚子 降糖首选水果 / 63

柠檬 含糖量极低的水果 / 64

李子 控制热型糖尿病 / 66

橄榄 降低血糖，促进血液循

环 / 67

苹果 减少血糖含量 / 68

菠萝 减少对胰岛素和药物的依

赖性 / 69

杨桃 通便降糖 / 72

火龙果 适合老年糖尿病患者 / 73

板栗 加强葡萄糖代谢 / 74

莲子 适宜 2 型糖尿病患者食用 / 76
 花生 增强胰岛素敏感性 / 77
 杏仁 预防心脏病和糖尿病、
 减肥 / 78

芝麻 防治糖尿病等慢性病 / 80
 腰果 对糖尿病的防治有帮助 / 81

第二章 蔬菜

苦瓜 “植物胰岛素” / 84
 黄瓜 亦蔬亦果的好食物 / 85
 韭菜 降低血脂 / 86
 南瓜 防治糖尿病的保健品 / 88
 冬瓜 消渴止烦闷 / 89
 银耳 增强抗病能力 / 91
 海带 降低血糖, 保护胰岛细胞 / 92
 紫菜 降低血液黏稠度 / 94
 香菇 改善糖尿病视网膜病变 / 95
 口蘑 帮助控制血糖 / 97
 金针菇 减轻糖尿病并发症 / 98
 青椒 辅助调节血糖 / 100
 辣椒 显著降低血糖水平 / 101
 茄子 预防糖尿病并发眼疾 / 102
 莲藕 抑制尿糖、生津止渴 / 104
 山药 抑制餐后血糖 / 105
 荸荠 辅助治疗糖尿病 / 106
 魔芋 降低餐后血糖 / 108
 洋葱 刺激胰岛素的合成 / 109

大蒜 促进胰岛素合成 / 111
 番茄 适合糖尿病患者每日食用 / 112
 胡萝卜 降糖降脂 / 114
 白萝卜 稳定胰岛的结构与功能
 / 116
 芹菜 平肝利尿, 降血糖 / 117
 菠菜 更适合 2 型糖尿病患者 / 119
 生菜 辅助降血压 / 120
 苋菜 减少糖尿病并发症 / 122
 芥菜 有效控制血糖 / 123
 芥蓝 稳定餐后血糖 / 124
 豌豆苗 适宜 2 型糖尿病患者 / 126
 空心菜 有益 2 型糖尿病患者控制
 血糖 / 127
 裙带菜 降血糖、辅助治疗糖
 尿病 / 128
 大白菜 预防糖尿病和肥胖症 / 130
 圆白菜 糖尿病的理想食物 / 131
 紫甘蓝 降血糖、消暑止渴 / 133



白菜花 改善糖耐量和血脂 / 134

西兰花 提高胰岛素的敏感性 / 136

莴笋 改善糖代谢 / 137

芦笋 调解血液中脂肪与糖分的
浓度 / 138

第三章 五谷

荞麦 对糖尿病并发高脂血症等很
有好处 / 141

燕麦 预防糖尿病合并高脂血症 / 142

黑米 适合糖尿病患者作为主食 / 143

玉米 辅助控制血糖 / 145

小米 经常食用的保健谷物 / 146

薏苡仁 降压、利尿 / 148

第四章 豆类及其制品

绿豆 适宜各型糖尿病 / 151

黑豆 控制血糖有益处 / 152

黄豆 降低身体对糖的吸收 / 153

赤小豆 辅助降血糖 / 155

豇豆 天然血糖调节剂 / 156

豆腐 改善糖尿病性骨质疏松 / 157

豆浆 阻止糖的吸收 / 159

第五章 水产鱼类

牡蛎 帮助治疗糖尿病 / 161

黄鳝 显著降血糖、调节糖代谢 / 162

鲤鱼 调整糖尿病患者的内分泌
代谢 / 164

鳕鱼 具有一定的降糖功效 / 165

金枪鱼 适合糖尿病患者食用 / 166

鲫鱼 滋补身体好食材 / 167

第六章 肉蛋类

鸡肉 良好的蛋白质来源 / 170

兔肉 低脂肪的降糖食物 / 171

牛肉 锌的补充剂 / 172

驴肉 改善胰腺功能 / 174

鸡蛋 防治糖尿病并发症 / 176

第七章 调味品及其他

姜 降低血糖，减少糖尿病的并
发症 / 178

醋 降低餐后血糖 / 179

茶油 改善胰岛素抵抗水平 / 181

橄榄油 糖尿病患者最好的脂肪补
充来源 / 182

芝麻油 有益糖尿病的恢复 / 183

葵花籽油 有效缓解糖尿病症
状 / 185

绿茶 有助于糖尿病患者康
复 / 186

红茶 有利于女性糖尿病患者预防
骨质疏松 / 188

第八章 中药材

人参 调节与糖尿病脂类代谢有关
的激素 / 190

螺旋藻 促进体内胰岛素的合
成 / 191

珍珠粉 辅助治疗 2 型糖尿病 / 192

蜂王浆 促进胰岛素分泌，降低
血糖 / 192

枸杞 抑制和治疗 2 型糖尿病 / 194

花粉 人体免疫系统的“守
护神” / 195

蜂胶 双向调节血糖 / 195

黄精 预防糖尿病并发心血管
疾病 / 197

地黄 增加胰岛素的敏感性 / 197

石膏 降血糖 / 198

第九章 糖尿病患者不宜的食物

红枣 含糖量过高 / 199

香蕉 使血糖迅速升高 / 199

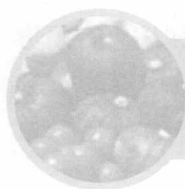
桂圆 易使人上火 / 200

榴莲 肥胖型糖尿病患者不宜 / 201

葡萄 升高血糖 / 201
荔枝 含有丰富的各类糖分 / 202
土豆 糖尿病患者慎食 / 203
柿子 迅速升高血糖 / 204
芋头 不利于控制血糖 / 204
杨梅 使糖尿病患者脂质代谢

紊乱 / 205

鱼子 / 206
鲍鱼 诱发血压升高 / 206
百合 含糖量丰富 / 207
菱角 诱发高钾血症出现 / 207
啤酒 对控制血糖不利 / 208



下篇

吃什么，降糖需知的原则与误区

第一章 享受吃，降糖需知的10个原则

原则一：控制饮食，不是少吃

少喝 / 210

原则二：酸甜苦辣咸，调出健

康来 / 211

原则三：选对适当的烹调方法 / 214

原则四：谨防糖尿病，远离碳酸

饮料 / 217

原则五：科学喝牛奶 / 218

原则六：限糖同时更要“盐”

格 / 221

原则七：外出聚餐，该吃就吃 / 223

原则八：喝酒，本着怡情的态

度 / 224

原则九：吃对水果也能控制血

糖 / 226

原则十：少食多餐，按时开饭 / 228

第二章 挑着吃，糖尿病易人的 10 个误区

误区一：只要甜的东西就不能
吃 / 230

误区二：南瓜能治糖尿病，可多多
益善 / 231

误区三：豆制品多多益善 / 232

误区四：低血糖无大碍，忍一忍就
过去了 / 232

误区五：植物油多吃无妨 / 233

误区六：体虚多进补 / 235

误区七：只吃粗粮不吃细粮 / 236

误区八：只吃米饭不吃馒头 / 237

误区九：合理膳食不是“饥饿
疗法” / 238

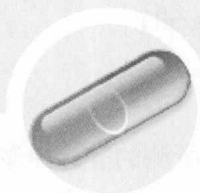
误区十：食物血糖合成指数（GI）
越低的食物越好 / 239





上篇

知己知彼,全方位认识糖尿病



第一章

了解糖尿病，您必须懂的关键词



血糖

顾名思义，血糖就是血液中葡萄糖的含量。人体内组织细胞所需要的能量大部分来自葡萄糖，因此血糖必须保持一定的水平才能满足体内细胞需要。当血液内葡萄糖含量相较于正常值降低或升高，身体都会有不适感。

对健康人而言，血液内葡萄糖浓度是处于稳定和平衡的状态。如血糖持续处于较低水平，可能会出现低血糖；而血糖持续升高，可能会出现糖尿病。这两种都是疾病状态。

血糖浓度表示方法

有毫克/分升 (mg/dl) 和毫摩/升 (mmol/L) 两种表示方法，前者是血糖的传统单位，后者是血糖的国际单位。

两者的换算关系如下：

毫克/分升 (mg/dl) $\times 0.056 =$ 毫摩/升 (mmol/L)，或毫摩/升 (mmol/L) $\div 0.056 =$ 毫克/分升 (mg/dl)

空腹血糖

指停止进食 10~12 小时所测的静脉血浆血糖。正常人空腹血糖为 3.8~6.16 毫摩/升。空腹血糖反映了无糖负荷时体内的基础血糖水平，其测定结果可能会受到前一天晚餐进食量及成分、情绪波动、夜间睡眠质量等因素影响。

餐后血糖

指从吃第一口饭开始计算，2 小时后的静脉血糖。正常人餐后 2 小时血糖应低于 7.0 毫摩/升。餐后血糖反映了定量糖负荷后机体的耐受情况。



血糖，多久测一次

对于糖尿病患者而言，多久测一次主要由所患糖尿病类型、所用药物的种类及次数、血糖的控制情况等因素综合决定。

通常情况下，一天中测7次能全面了解血糖的控制情况。这7次分别是早、中、晚三餐前后及睡前各检测一次。若怀疑有“黎明现象”（早晨血糖高，晚上正常）则需检测凌晨血糖。



胰岛素

胰岛素是胰岛细胞分泌的一种激素。它是人体内唯一可降低血糖的激素，也是唯一的促进糖原、脂肪、蛋白质合成的激素。

胰岛素对人体很重要。没有胰岛素，葡萄糖就不可能进入其靶细胞中。胰岛素与靶细胞结合后，就对糖、脂肪、蛋白质及电解质起了代谢调节作用。胰岛素能促进人体对葡萄糖的摄取和利用，以释放人体所需的能量，同时降低血糖。它能促进蛋白质的合成和储存，从而帮助机体生长。另外，它还对脂肪的合成和分解有双向调节作用。当胰岛素缺乏时，糖分解利用受阻，使血糖升高，但脂肪的分解增加，由于脂肪作为能量被大量分解，还会同时引起酮症和血脂升高。

所以，胰岛素被称为“合成性”或“建设性”的激素。胰岛素分泌不足，无论是绝对缺乏还是相对不足，都会造成血糖升高，诱发糖尿病。



糖尿病的类型

1 型糖尿病

通常被称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病患者总数的10%。特点如下：

1. 发病机制可能与病毒导致胰岛 β 细胞的破坏及功能衰竭有关。
2. 可发生在任何年龄，但多见于儿童和青少年。
3. 起病较急，身体比较消瘦，“三多一少”症状明显。
4. 如不及时治疗，血糖会在短时间内上升很高，可产生酮体，呼吸中有“烂苹果”味道，严重者可昏迷甚至死亡。



2 型糖尿病

通常被称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病总数的90%。特点如下：

1. 发病隐匿，常常没有明显症状，很多时候仅在常规体检时发现。
2. 胰腺还可以分泌一定量的胰岛素，因为“胰岛素”抵抗而不能发挥作用。
3. 多发于40岁以上的成年人或老年人。
4. 起病缓慢，体型较肥胖、病情较轻，伴有口干、口渴的症状。
5. 治疗应采用综合方法，科学的饮食习惯和积极的体育锻炼是治疗的基础。
6. 可采用口服降糖药或注射胰岛素治疗。

妊娠糖尿病

指原来无糖尿病的妇女在妊娠期（通常在中后期）发现的糖尿病。妊娠糖尿病发生率占孕妇的1%~3%。

原因是妊娠期间，胎盘分泌多种对抗胰岛素的激素，加之妊娠期间机体组织又对胰岛素的敏感性降低，因此胰岛素显得相对不足。

一般情况下，多数妊娠糖尿病患者会在产后自愈，血糖恢复正常。



糖尿病的症状

“三多”

多尿：尿的总量增多和夜间排尿次数增多，这样可以通过尿排出过多的糖。

多饮：当排出大量尿液，机体缺水，就会导致口渴，通过多喝水来解决口渴。有的患者每天饮水量甚至以壶来计算。

多食：血糖高却不能利用，造成机体能量不足，只能靠多吃食物来弥补。

“一少”

体重减少：机体能量不足，又不能利用葡萄糖，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质，长此以往，造成能量入不敷出，体重下降。

由于代谢紊乱，水、电解质失衡，能量不能正常释放，有不少患者会感到精神不振、乏力，甚至在早期还有体重增加、肥胖的症状。



糖尿病并发症

糖尿病并发症比糖尿病本身更可怕。据相关资料显示，糖尿病患者引起的失明比其他疾病引起的多 10 ~ 23 倍，发生截肢的比其他疾病引起的多 20 倍，并发冠心病及中风的比其他疾病引起的多 2 ~ 3 倍，导致肾衰竭的比一般肾病引起的多 17 倍。

糖尿病急性并发症：糖尿病酮症酸中毒、非酮症高渗性糖尿病昏迷、乳酸性酸中毒、低血糖反应及昏迷。一旦发生了糖尿病的急性并发症，是可以危及生命的。

糖尿病慢性并发症：心、脑大血管病变，眼睛病变、肾脏病变、神经系统病变、糖尿病足。



糖尿病的症状

糖尿病的症状指早期可能会发生的症状，但并不是说有类似症状就是患上糖尿病。但一旦出现，需要尽早去检查。

1. 短期内迅速消瘦，特别是原来肥胖的人在短期内出现体重明显下降，同时自觉疲劳无力、身体沉重、腰酸背疼。

2. 双手、双足麻木，感觉迟钝，感觉异常。反复发作的皮肤疖肿或溃疡，经久不愈。

3. 反复发作的外阴瘙痒或尿急、尿频、尿痛等泌尿系感染症状，反复治疗效果不佳。

4. 口腔疾病，如牙周炎、口腔溃疡日久不愈；不明原因的血栓性疾病及周围血管疾病。

5. 餐后数小时或餐前常有不明原因的心慌、乏力、多汗、颤抖或明显饥饿感等症状。

6. 无明显原因出现视物模糊、双目干涩、视力下降。

7. 没有明显原因的上腹闷胀、大便干稀不调、腹泻与便秘交替出现等消化道症状。

8. 有糖尿病家族史、外伤史、甲状腺功能亢进病史、慢性胰腺炎史、胰腺或甲状腺手术史。

9. 男性可能会出现阴茎勃起功能障碍等。