

健康
一家人
丛书

战胜 糖尿病 从吃开始



糖尿病患者饮食必备的“红宝书”
吃走疾病、吃回健康的智慧

主编 桑素珍
总主编 戴霞
部 帅

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

战胜糖尿病 从吃开始

总主编
主 编

戴 霞
部 帅
桑素珍

中国医药科技出版社

内容提要

本书详细介绍了糖尿病患者的黄金饮食原则，并特邀营养专家结合实例教您如何制定糖尿病患者的每日食谱。为了给您提供更多的食物选择，本书还列出了糖尿病患者宜食和忌食的各种主要食物。同时，本书还介绍了一些中医保健方法和运动疗法。本书可以作为糖尿病患者身边的医学顾问，帮您有效控制血糖，摆脱糖尿病的困扰。

图书在版编目（CIP）数据

战胜糖尿病 从吃开始 / 部帅, 桑素珍主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.3
(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7159-7

I. ①战… II. ①部… ②桑… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281680 号

战胜糖尿病 从吃开始

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 $9\frac{3}{4}$

字数 88 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7159-7

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里我们有亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2015年1月

Qian Yan

{
前
言
}

糖尿病作为一种生活方式病，饮食治疗对其十分重要。但一直以来，在糖尿病的饮食治疗方面存在着严重的误区：有些人认为饮食治疗无关紧要，因此从不限制饮食，大鱼大肉从不耽搁；而有些人则饮食限制过度，这也不敢吃，那也不敢吃。这可谓是糖尿病饮食的两个极端，对糖尿病的治疗都十分不利，那么正确的做法是怎么样呢？应该是在专业营养师指导下健康、科学的饮食。

但并非每个人都能得到专业营养师的指导，这本书就从饮食治疗对糖尿病的重要性谈起，教会糖尿病患者如何做自己的营养师。糖尿病的基础知识让您对糖尿病有个大致的了解；糖尿病饮食治疗的目标、原则和基本方法让您可以轻松地为自已开出营养食谱；糖尿病患者宜食和忌食的各种食物让您在选择食物时更容易；常用热

量的食谱推荐让您的食谱制定更为简单快捷。预防和保健对糖尿病患者也十分重要；中医保健方法和运动调摄是糖尿病患者常用的预防保健方法，这里也给大家一并进行了介绍。

糖尿病是慢性终身性疾病，长期慢性高血糖及代谢紊乱引起的并发症难以逆转，因此糖尿病患者要重视饮食治疗，通过饮食调节将糖尿病对生活的影响尽量降到最低，避免糖尿病并发症的产生。

疾病总是会让人痛苦和烦恼，再不能享受美食，人生的乐趣也就所剩无几了，我们衷心希望所有患糖尿病的朋友都能在本书的指导下掌握科学的饮食原则和方法，既能防治糖尿病，又能广泛地选择丰富、美味的食物，满足自己的味觉需求，尽量保证生活质量。

本书在编撰过程中难免会出现错漏之处。欢迎广大读者批评指正，我们将虚心接受，不断提高。

编者

2015年1月

1 第一章 了解糖尿病

1. 哪些原因会诱发糖尿病 / 1
2. 哪些人易患糖尿病 / 1
3. 哪些症状表明可能得了糖尿病 / 2
4. 你属于哪一类型的糖尿病 / 3
5. 如何诊断糖尿病 / 4
6. 防止糖尿病并发症出现——我们的主要任务 / 5
7. 糖尿病的防治 / 6

2 第二章 饮食治疗的重要性

1. 饮食治疗是糖尿病的基础疗法 / 8
2. 做自己的营养师 / 9

3 第三章 糖尿病患者饮食指南

1. 糖尿病的饮食治疗目标 / 11
2. 糖尿病的饮食治疗原则 / 12

4 第四章 饮食治疗四部曲

1. 计算每日所需总热量 / 18
2. 巧用食物交换份编制食谱 / 20
3. 食谱的评价和调整 / 30
4. 血糖指数和血糖负荷需注意 / 33

5 第五章 特殊情况下的糖尿病饮食治疗

1. 糖尿病合并妊娠 / 37
2. 儿童糖尿病 / 38
3. 老年人糖尿病 / 38
4. 低血糖反应 / 39

6 第六章 糖尿病并发症的饮食疗法

1. 糖尿病肾病 / 40
2. 糖尿病性眼病 / 40
3. 糖尿病合并高血压 / 41
4. 糖尿病合并神经病变 / 42
5. 糖尿病合并脂代谢紊乱 / 42

6. 糖尿病合并高尿酸血症 / 43

7 第七章 糖尿病患者食物宜忌

1. 主食类 / 45
2. 蔬菜类 / 54
3. 水果类 / 63
4. 肉类 / 71
5. 水产 / 76
6. 宜食的菌藻及豆类 / 82
7. 其他忌食食物 / 88

8 第八章 不同热量食谱推荐

1. 1200 千卡热量食谱 / 92
2. 1400 千卡热量食谱 / 94
3. 1600 千卡热量食谱 / 96
4. 1800 千卡热量食谱 / 98
5. 2000 千卡热量食谱 / 100
6. 2200 千卡热量食谱 / 102

9 第九章 中医食疗

1. 药食同源的中药 / 104
2. 中医辨证食疗推荐方 / 113

10 第十章 预防为主，重在保健

1. 预防保健操 / 117
2. 情志调摄保健法 / 118
3. 其他中医保健法 / 119

11 第十一章 行之有效的运动

1. 运动疗法要量力而行 / 122
2. 锻炼小技巧 / 124
3. 运动后应注意的事项 / 127
4. 运动降血糖的原则 / 128
5. 糖尿病患者首选耐力运动 / 129

附录

附录一 糖尿病诊断标准 / 135

附录二 食物血糖生成指数表 / 137



第一章 了解糖尿病

1. 哪些原因会诱发糖尿病

糖尿病最典型的表现是血中葡萄糖水平升高，以及尿中出现了葡萄糖，于是有人就简单地认为是“糖吃多了”导致了糖尿病的发生，但实际上糖尿病的发生并非这么简单。

有两大因素与糖尿病的关系最密切：一是遗传因素，二是环境因素。

遗传因素指的是一些与糖尿病发生有关的基因遗传给后代，使得后代患糖尿病的概率增加，在受到某些诱因的作用后便易患上糖尿病。环境因素则主要指的是肥胖、暴饮暴食、压力过大、运动不足、年龄增长、病毒感染、化学毒物等。

从目前的医疗水平来看，遗传因素难以控制，但环境因素中则有许多是我们可以把握的，比如可以通过改变我们的生活方式，减少高蛋白、高脂肪食物的摄入，增加运动量，舒缓压力，避免肥胖，进而预防糖尿病。再比如孕妇怀孕期间在保证营养充足的情况下，减少含糖量高的食物的摄入，控制体重在合理的范围，也能有效地避免妊娠期糖尿病的发生。

2. 哪些人易患糖尿病

下面我们列出了一些容易患糖尿病的人群，且一个人符合的情况越多说明这个人患糖尿病的概率越高，这些人应该定期查一下血糖，以防微杜渐。

有糖尿病家族史者；

肥胖者（超过标准体重 20% 以上，或 BMI 大于等于 27）；

超过 40 岁的人；

长期高热量饮食者；

合并高血压、高血脂、痛风、冠心病、中风等病史者；

有反复发作的慢性胰腺炎、肝炎、肝硬化者；

有胰腺手术、外伤病史者；

曾经患有妊娠期糖尿病者；

曾生过 4 千克以上宝宝的女性；

有多囊卵巢综合征的妇女。

3. 哪些症状表明可能得了糖尿病

下面的症状是糖尿病患者最经常出现的症状，如果你出现了如下症状就必须得去医院检查了。因为糖尿病早期的时候这些症状表现不是很明显，等你可以明显察觉的时候，糖尿病的并发症可能已经出现了。

多饮、多食、多尿和体重减轻；

无原因出现乏力、多汗、颤抖和饥饿感等低血糖症状；

视力模糊；

伤口不易愈合；

皮肤瘙痒，女性则有不明原因的会阴部瘙痒；

有不明原因的四肢麻木感；

泌尿道经常感染；

反复发作的皮肤疖或疔；

反复不愈的肺结核。

4. 你属于哪一类型的糖尿病

糖尿病分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病四种，不同类型的糖尿病所采取的治疗策略是不同的。你知道自己属于哪一型么？不同类型的糖尿病都有些什么特点呢？

(1) 1 型糖尿病

发病年龄通常小于 30 岁；

起病迅速；

临床症状比较严重；

体重减轻明显，体型消瘦；

容易出现酮尿或酮症酸中毒；

空腹或餐后的血清 C 肽浓度低；

血中会出现自身免疫抗体，如谷氨酸脱羧酶（GAD）抗体、抗胰岛细胞抗体（ICA）、胰岛细胞自身抗原（IA-2）抗体；

必须依赖胰岛素治疗。

(2) 2 型糖尿病

缓慢起病，症状不明显；

多发于中老年人，近年来有年轻化趋势；

大多肥胖；

较多有 2 型糖尿病家族史；

可以不需要胰岛素维持生命。

这一类型的糖尿病最为多见，大约能占到所有糖尿病患者的 90%，也是通过

饮食治疗可以收到较好疗效的一型。

(3) 特殊类型糖尿病

有以下几种特殊类型的糖尿病，但比较少见。

β 细胞功能性缺陷；

胰岛素作用遗传性缺陷；

胰腺外分泌疾病导致的糖尿病，如胰腺炎、外伤、感染、肿瘤手术等导致胰腺组织损伤而引起糖尿病；

内分泌疾病导致的糖尿病，如库欣综合征、肢端肥大症等由于对抗胰岛素作用的激素分泌增多而引起糖尿病；

药物和化学品所致糖尿病，如鼠药、烟草酸、糖皮质激素、IFN- α 等能导致胰岛 β 细胞破坏或是损害胰岛素功能；

新生儿糖尿病，出生后 6 个月内发病，由基因突变所引起。

(4) 妊娠期糖尿病

妊娠期间的糖尿病有两种情况，一种为妊娠前已确诊糖尿病，称“糖尿病合并妊娠”；另一种为妊娠前糖代谢正常或只有潜在的糖耐量减低，妊娠期才出现或确诊的糖尿病，称为“妊娠期糖尿病（GDM）”。GDM 患者的糖代谢多数于产后能恢复正常，但将来患 2 型糖尿病的机会增加。

5. 如何诊断糖尿病

我们如何诊断糖尿病呢？

主要依据是血糖：空腹血浆葡萄糖（FPG）大于等于 7 毫摩尔 / 升（126 毫克 / 分升），或口服葡萄糖耐量试验（OGTT）中 2 小时血糖值（OGTT 2h PG）

大于等于 11.1 毫摩尔 / 升 (200 毫克 / 分升)。理想的情况是同时检查 FPG 及 OGTT 后 2 小时血糖值, 以保证诊断的准确性。

附录一的糖尿病诊断标准引自《中国 2 型糖尿病防治指南 (2013 年版)》, 对如何诊断糖尿病有着更清楚的论述, 大家可以更好地了解一下。

6. 防止糖尿病并发症出现——我们的主要任务

患上糖尿病后最可恶的地方就是随着糖尿病病程进展会出现各种各样的并发症, 这些并发症共包含三类: 一类是急性严重代谢紊乱, 是在血糖控制不好, 病情十分严重时出现的, 它发展迅速且症状严重, 若不及时治疗会危及患者的生命; 第二类是感染性并发症, 糖尿病患者易频发感染, 且涉及面广、缠绵难愈; 第三类是慢性并发症, 是在发病比较长一段时间以后才会出现的, 但是一旦出现就难以逆转。可见三类并发症都十分棘手, 它们出现是我们最不愿意看到的, 因此应该采取有效的措施来预防并发症的发生。同时我们对这些并发症要有一些基本的了解, 好让我们在可能会出现并发症时提高警惕, 并采取适当的措施。

(1) 急性严重代谢紊乱

主要是糖尿病酮症酸中毒和高血糖高渗状态。酮症酸中毒是由于糖尿病严重时, 胰岛素绝对缺乏, 糖、蛋白质、脂肪三大代谢严重紊乱, 使得血中、尿中酮体异常升高, 酸碱平衡紊乱而出现的。高血糖高渗状态以严重的高血糖、高血浆渗透压、脱水为特点, 没有明显的酮症酸中毒, 但会有不同程度的意识障碍或昏迷。这两种并发症病情危重、病死率高, 临床上应早期诊断和治疗。如果发现糖尿病患者出现昏迷等疑似酮症酸中毒和高血糖高渗状态的症状, 应该及早送医院, 防止出现不可逆的状况。

（2）感染性并发症

糖尿病患者抵抗力下降，导致感染频发且不易治愈，如反复发作的皮肤疖或痈等化脓性感染、皮肤真菌感染、真菌性阴道炎、泌尿道感染以及肺结核等。知道了这种情况，糖尿病患者就需要格外注意个人卫生，尽量避免外伤，并加强锻炼，以严防感染。

（3）慢性并发症

慢性并发症涉及面广，可遍及全身各重要器官，且遗传易感性、高血糖、高血压、高血脂、氧化应激等多因素共同参与了慢性并发症的发生过程。慢性并发症主要包括以下几种。

大血管并发症：脑血管、心血管和其他大血管，尤其是下肢血管很容易发生病变。

微血管病变：主要发生在视网膜、肾、神经和心肌组织，而以肾脏病变和视网膜病变最为重要。

神经系统并发症：包括中枢神经系统、周围神经以及控制人体内脏、血管和内分泌功能的自主神经都会受到侵犯。

糖尿病足：与下肢远端神经异常和不同程度周围血管病变相关的足部溃疡、感染和（或）深层组织破坏，是糖尿病患者截肢、致残的主要原因。

等到糖尿病慢性并发症出现的时候，糖尿病病程已经很长了，如何尽量延缓慢性并发症的出现是糖尿病防治中一项十分重要的任务，这需要通过多方面的努力才能实现，饮食治疗是其中最基础也最重要的措施之一。

7. 糖尿病的防治

对于糖尿病防治的“五驾马车”医学营养学治疗、运动疗法、血糖监测、药