

营·养·保·健·师·谈·防·病·养·生

糖尿病



丛书内容深入浅出、切合
实际、通俗易懂、便于操作，
希望广大读者能从中受益。

—— 钟南山（中华医学会会长
中国工程院院士）

李 燕 编著

TANGNIAOBING

- ◆ 从业多年的营养保健专家针对糖尿病患者的贴身指导
- ◆ 根据最新《中国居民膳食指南》对不同类型糖尿病患者制定针对性的食谱、药膳方
- ◆ 使您通过合理饮食及健康生活习惯科学防治糖尿病



化学工业出版社
生物·医药出版分社

畅销书

营·养·保·健·师·谈·防·病·养·生

糖尿病



李 燕 编著

TANGNIAOBING



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

本书作者为从业多年的营养保健人员,针对广大糖尿病患者所关注的问题,根据最新《中国居民膳食指南》,从营养保健师角度提出一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议,并针对不同类型的糖尿病患者给出了针对性的食谱、药膳方,使广大患者享受到营养保健师的贴身服务,本书对于病患家属也提供了有益的指导建议,同时本书也适合营养保健师参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/李燕编著. --北京:化学工业出版社,2009.1

(营养保健师谈防病养生)

ISBN 978-7-122-03926-2

I. 糖… II. 李… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第169508号

责任编辑:李 丽 蔡 红

文字编辑:闻丽娟

责任校对:蒋 宇

装帧设计:张 辉

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市前程装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张8¼ 字数117千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00 元

版权所有 违者必究

《营养保健师谈防病养生》丛书编委会名单

- 主 任 马 静** 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 研究生导师
- 编 委** (以姓氏汉语拼音为序)
- 卞华伟** 中山大学第三附属医院营养科
副主任医师 硕士
- 冯 翔** 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 博士
- 侯孟君** 中山大学公共卫生学院中心实验室
助理研究员 博士
- 李 燕** 广州市疾病预防控制中心 医师 博士
- 林忠宁** 中山大学公共卫生学院预防医学系
教授 博士
- 马 静** 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 研究生导师
- 孙 静** 南方医科大学附属珠江医院营养科
医师 硕士
- 唐志红** 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 硕士
- 赵 婷** 广东省仲凯农业技术学院
讲师 博士

《高脂血症》编写人员

编著者 李 燕



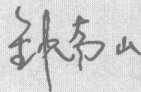
序

俗话说“民以食为天”。随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

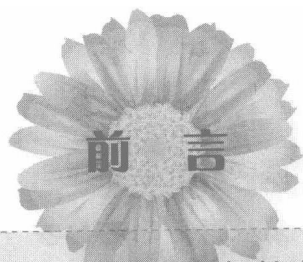
目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病

与饮食营养的关系又极为密切。但是由于每一个奋战在医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。



2007.10.18



前言

糖尿病是当今全球最常见的慢性病之一，被列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病。世界卫生组织把每年的 11 月 14 日定为“世界糖尿病日”（2006 年底，联合国通过决议，决定从 2007 年起将每年的 11 月 14 日“世界糖尿病日”更名为“联合国糖尿病日”）。

糖尿病的治疗目标是通过纠正患者不良生活方式和代谢紊乱，防止和减轻急、慢性并发症的发生。糖尿病的治疗是综合性的治疗，包括饮食治疗、运动治疗、自我监测，糖尿病教育和药物治疗，其中饮食治疗是所有糖尿病治疗的基础，是糖尿病自然病程中任何阶段预防和控制糖尿病必不可少的措施，即使口服降糖药或胰岛素治疗，也必须以饮食治疗为前提。通俗地讲，就是糖尿病患者的“一日三餐”、如何吃、吃什么对自身病情发展至关重要。然而，据调查，我国糖尿病患者的病情控制情况并不理想，高糖血症总体控制差，慢性并发症多且严重。因此，对公众普及糖尿病知识，对糖尿病患者进行健康教育，尤其是饮食教育刻不容缓。

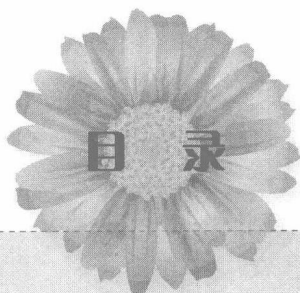
基于以上原因，本书就糖尿病的饮食治疗展开论

述，包括概论、糖尿病饮食通用原则、食谱建议、特殊人群糖尿病防治以及糖尿病患者的护理等章节，其中每大节又包括若干小节，内容涉及常见食物的成分与功效、常见食物的血糖生成指数、各类型糖尿病患者食谱建议及家庭护理等。衷心希望本书能在糖尿病的病情控制、生活质量的提高、疾病负担的减轻方面给糖尿病患者带来真正的帮助。

此外，本书选材有很强的针对性和实用性，不仅对糖尿病患者和关注健康的普通读者具有指导意义，也可作为各级营养、医护、糖尿病教育、卫生管理等专业人员的参考用书。

编者

2008 年 8 月 3 日



概 论

一、 糖尿病的定义	1
二、 糖尿病的发病机制	3
三、 糖尿病的分型	3
1. 1 型糖尿病	3
2. 2 型糖尿病	4
3. 妊娠糖尿病	5
4. 其他类型糖尿病	5
四、 糖尿病的病因	5
1. 1 型糖尿病	6
2. 2 型糖尿病	6
3. 妊娠糖尿病	7
4. 其他类型糖尿病	8

糖尿病的饮食通用原则

一、 饮食预防糖尿病	9
(一) 1 型糖尿病	9
1. 避免摄入对胰岛 β 细胞有毒性的药物和化学物	9

2. 提倡母乳喂养	10
3. 减少摄入含亚硝酸的食物	10
(二) 2型糖尿病	11
1. 加强对葡萄糖耐量减低 (IGT) 人群 的饮食干预	11
2. 防治肥胖	11
3. 适量饮酒	11
(三) 妊娠糖尿病	12
1. 防治肥胖	12
2. 孕期平衡合理膳食	12
二、糖尿病饮食治疗	13
(一) 饮食治疗的目标	13
(二) 饮食治疗的原则	14
1. 合理控制总热能	15
2. 平衡膳食, 食物多样化, 营养搭配 合理	15
3. 限制饮酒	17
4. 食盐限量	17
5. 使用非营养型甜味剂	18
(三) 饮食治疗的方法	18
1. 算好全日总热量	18
2. 合理饮食分配和餐次安排	20

3. 食物多样化	21
4. 选择科学的烹饪方法	22
5. 用餐方式要正确	25
6. 注意调料的使用	26
7. “酒”要适度	28
(四) 食物交换份的概念	30
(五) 食物选择建议	36
1. 食物选择的原则和依据	36
2. 糖尿病患者食物的选择	44
3. 注意事项	46
三、关于血糖生成指数	46
(一) 血糖生成指数的概念	46
(二) 常见食物的血糖生成指数	47
(三) 血糖生成指数的应用	49
四、常见蔬菜与糖尿病禁忌	50
(一) 蔬菜的营养特点	50
(二) 几种代表性蔬菜的功效	52
五、常见水果与糖尿病禁忌	65
(一) 水果的营养特点	65
(二) 几种代表性水果的功效	66
六、常见碳水化合物类食物与糖尿病禁忌	70
(一) 碳水化合物类食物的营养特点	70

(二) 几种代表性碳水化合物类食物的功效	72
(三) 糖尿病患者推荐主食	77
1. 主食选择原则和依据	78
2. 推荐主食	80
七、 常见肉禽类食物与糖尿病益忌	85
(一) 肉禽类食物的营养特点	85
(二) 几种代表性肉禽类食物的功效	87
八、 有益血糖稳定或降血糖的营养素及其代表食物	91
(一) 膳食纤维	91
1. 膳食纤维对糖尿病的影响	92
2. 膳食纤维的推荐摄入量	93
3. 膳食纤维的食物来源	94
(二) 类胡萝卜素	96
1. 类胡萝卜素对糖尿病的影响	97
2. 类胡萝卜素推荐摄入量	98
3. 类胡萝卜素食物来源	98
(三) 维生素 E	99
1. 维生素 E 与糖尿病	100
2. 维生素 E 推荐摄入量	101
3. 维生素 E 食物来源	102

(四) 维生素 C	103
1. 维生素 C 与糖尿病	103
2. 维生素 C 推荐摄入量	104
3. 维生素 C 食物来源	105
(五) 其他维生素	105
(六) 黄酮类化合物	105
1. 黄酮类化合物与糖尿病	106
2. 黄酮类食物来源	107
(七) 矿物质	107
1. 硒 (Se)	107
2. 铬 (Cr)	109
3. 钒 (V)	111
4. 镁 (Mg)	111
5. 锌 (Zn)	114
九、糖尿病患者能吃零食吗	115
(一) 糖尿病患者吃零食原则	115
(二) 零食选择	116
(三) 关于无糖食品	117
1. 什么是无糖食品	117
2. 糖尿病患者选购、食用无糖食品的	
注意事项	119

食谱建议

一、体重正常的糖尿病患者推荐食谱	122
(一) 注意事项	122
(二) 推荐食谱	123
1. 1600 千卡能量食谱	123
2. 1800 千卡能量食谱	125
3. 2000 千卡能量食谱	128
4. 2200 千卡能量食谱	131
二、肥胖和超重 2 型糖尿病患者的 推荐食谱	133
(一) 注意事项	133
(二) 推荐食谱	135
1. 1200 千卡能量食谱	135
2. 1400 千卡能量食谱	137
三、老年糖尿病患者的推荐食谱	140
(一) 注意事项	140
(二) 推荐食谱	141
四、青少年糖尿病患者的推荐食谱	144
(一) 注意事项	144
(二) 推荐食谱	145

1. 1500 千卡能量食谱	145
2. 1600 千卡能量食谱	148
3. 1800 千卡能量食谱	151
4. 2000 千卡能量食谱	154
五、妊娠糖尿病患者的推荐食谱	156
(一) 注意事项	156
(二) 推荐食谱	158
六、糖尿病伴高血压、高脂血症患者	
推荐食谱	163
(一) 糖尿病合并高血压	163
1. 注意事项	164
2. 推荐食谱	165
(二) 糖尿病合并高脂血症	169
1. 注意事项	170
2. 推荐食谱	172

特殊人群糖尿病防治

一、儿童、青少年与糖尿病	176
(一) 儿童、青少年糖尿病与成人糖尿病	
不同之处	177
(二) 儿童、青少年糖尿病面临的挑战	179

1. 生长发育	179
2. 上学读书	179
3. 青春期	182
4. 心理卫生	182
(三) 如何预防儿童及青少年糖尿病	182
1. 儿童、青少年自身要远离肥胖	183
2. 从妈妈孕期开始预防肥胖	183
3. 母乳喂养有效预防儿童肥胖	184
(四) 儿童、青少年患了糖尿病怎么办	184
1. 强化治疗	184
2. 有效管理	186
3. 关注心理问题	187
(五) 儿童、青少年糖尿病急症的预防 和处理	191
1. 低血糖的紧急处理措施	192
2. 糖尿病酮症酸中毒紧急处理措施	192
(六) 家长如何护理糖尿病儿童	193
二、妊娠与糖尿病	195
(一) 妊娠糖尿病患者的护理	195
1. 定期产前检查	196
2. 控制饮食	196
3. 血糖监测	197