

· 糖尿病患者家庭健康生活指南 ·

TANGNIAOBING
BINGFAZHENGJIANKANGSHIPU

良石 赵建英◎主编

糖尿病 并发症健康食谱



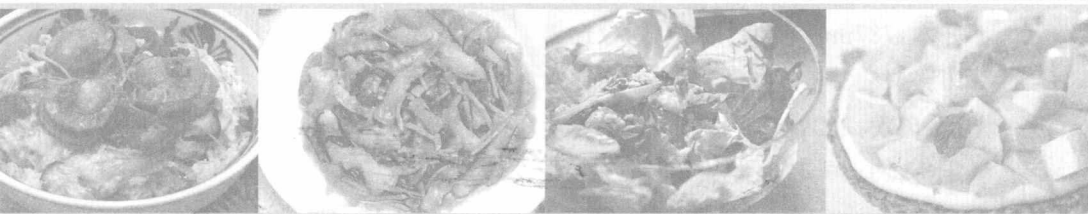
- 亲近生活，远离“甜蜜家园”
- 与糖尿病持久的抗争，是我们共同的任务和责任。让所有的糖尿病患者能够树立信心，明确方向，无论在什么情况下，决不放弃努力，是我们编写本书的初衷和最终希望。



吉林科学技术出版社

TANGNIAOBING
BINGFAZHENGJIANKANGSHIPU

糖尿病 并发症健康食谱



良石 赵建英◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病并发症健康食谱/良 石,赵建英主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5384-4040-9

I. 糖… II. ①良…②赵… III. 糖尿病—并发症—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185407 号

糖尿病并发症健康食谱

主 编:良 石 赵建英

责任编辑:李媛媛 封面设计:胡椒设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京市兆成印刷有限责任公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18.375 字数:200 千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

定价:29.80 元

ISBN 978-7-5384-4040-9

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行电话:0431—85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内容提要

本书集科学性、实用性为一体，用通俗易懂的语言分别介绍了糖尿病并发脑血管病、高血压、高脂血症、眼病、肾病、神经性病变、病足、皮肤感染等病的发病征兆，并重点地介绍了各种并发症的饮食治疗，包括饮食原则、健康食谱的原料、制作方法及适应证，还针对性地讲述了各种并发症的特色饮食治疗，适用于广大糖尿病患者朋友及家属阅读。

前言

糖尿病是一种慢性疾病，它最明显的特点是血糖含量过高。然而，单纯性的糖尿病并不会对糖尿病患者的生命构成威胁，真正危害糖尿病患者生命的是糖尿病引发的各种并发症。

糖尿病急性并发症是引起糖尿病患者死亡的主要原因，最常见的是糖尿病引起的皮肤、呼吸系统、泌尿系统等感染。糖尿病慢性并发症主要是因长期的高血糖持高不下而导致胰岛坏死、大血管病变（高血压、脑血管病）等，糖尿病肾病、糖尿病视网膜膜病变、神经系统病变、肺结核、女性外阴瘙痒、胆肾结石等症是影响人们生命的重要原因。

其实，生命是在与疾病的不断抗衡中完善的，如同人类进化一样，经历着一个复杂的成长过程，这其中也有疾病的伴随。所以，不管是患上糖尿病的哪种并发症都是不可怕的，真正可怕的是我们对疾病本身的无知和治疗毅力的不坚定。虽然患上糖尿病并发症的后果是严重的，但是只要我们认真对待，做到知己知彼，就会百战百胜的。

在长期与糖尿病并发症斗争的过程中，人们已有了“三套马车”的治疗方法，即“饮食治疗、药物治疗、运动治疗”，我们可以明了地看到饮食治疗是排在第一位的，说明它也是倍受大家推崇的。正所谓“是药三分毒”，药物治疗的效果虽然很好，但是产生的副作用可能比糖尿病并发症本身的危害更大；运动治疗是天然疗法，但是有一些糖尿病并发症的患者是不适合这种疗法的，如糖尿病病足患者，他们是不适宜做运动

的。经过简单比较，我们发现饮食治疗是很好且很重要的治疗方法，每天的能量需求、食谱制定对于患者而言都是很重要的事情。为了让大家尽早恢复健康，并在享受美味的同时吃掉疾病，所以我们编写了这本《糖尿病并发症健康食谱》。

本书针对性地介绍了糖尿病主要的并发症的先前征兆、饮食原则、三餐举例及健康食谱，并且将有利于各种糖尿病并发症的偏方食谱都一一列举，以供读者选用。我们真心地希望这本《糖尿病并发症健康食谱》能够成为您的健康指南。

编者

2008年11月

目 录

第一章 认识糖尿病并发症	1
一、糖尿病不可怕，并发症危害大	1
二、正确认识糖尿病并发症	3
三、巧防并发症，饮食是关键	5
第二章 糖尿病并发脑血管病	7
【健康小测试】	7
一、慧眼识别先前征兆	7
二、饮食原则	8
三、三餐举例	9
四、食疗良方	9
五、专家提示	19
第三章 糖尿病并发高血压	20
【健康小测试】	20
一、慧眼识别先前征兆	21
二、饮食原则	21
三、三餐举例	22
四、食疗良方	22
五、药茶降压	38
六、专家提示	43
第四章 糖尿病并发高脂血症	44
【健康小测试】	44
一、慧眼识别先前征兆	45
二、饮食原则	45

三、三餐举例	46
四、食疗良方	46
五、专家提示	67

第五章 糖尿病并发眼病

【健康小测试】	68
---------------	----

一、慧眼识别先前征兆	68
二、饮食原则	69
三、三餐举例	69
四、食疗良方	70
五、专家提示	76

第六章 糖尿病病足

【健康小测试】	77
---------------	----

一、慧眼识别先前征兆	77
二、饮食原则	78
三、一周食谱	79
四、食疗良方	80
五、专家提示	84

第七章 糖尿病并发肾病

【健康小测试】	85
---------------	----

一、慧眼识别先前征兆	85
二、饮食原则	86
三、三餐举例	86
四、食疗良方	87
五、专家提示	94

第八章 糖尿病并发阳痿

【健康小贴士】	95
---------------	----

一、饮食原则	96
二、食疗良方	96
三、中医酒疗	102
四、专家提示	109

第九章 糖尿病并发性冷淡	110
一、慧眼识别先前征兆	110
二、饮食原则	110
三、食疗良方	110
四、中医酒疗	118
五、专家提示	136
第十章 糖尿病并发感染	137
一、慧眼识别先前征兆	137
二、饮食原则	137
三、三餐举例	138
四、食疗良方	138
五、专家提示	148
第十一章 糖尿病并发外阴炎	149
【健康小测试】	149
一、慧眼识别先前征兆	149
二、三餐举例	150
三、食疗良方	151
四、专家提示	157
第十二章 糖尿病并发便秘	158
一、慧眼识别先前征兆	158
二、饮食原则	158
三、三餐举例	159
四、食疗良方	159
五、专家提示	165
第十三章 糖尿病并发腹泻	166
一、慧眼识别先前征兆	166
二、饮食原则	166
三、三餐举例	167
四、食疗良方	168

五、专家提示	174
第十四章 糖尿病并发脂肪肝	175
一、慧眼识别先前征兆	175
二、饮食原则	175
三、三餐举例	176
四、食疗良方	176
五、专家提示	184
第十五章 糖尿病并发肝硬化	185
一、慧眼识别先前征兆	185
二、饮食原则	185
三、三餐举例	186
四、食疗良方	186
五、专家提示	204
第十六章 糖尿病其他并发症	205
一、糖尿病并发肺炎的食疗良方	205
二、糖尿病并发肺结核的食疗良方	209
三、糖尿病并发失眠的食疗良方	214
四、糖尿病并发口腔疾病的食疗良方	218
五、糖尿病并发咽炎的食疗良方	221
六、糖尿病并发扁桃体炎的食疗良方	226
七、糖尿病并发感冒的食疗良方	228
八、糖尿病并发甲状腺功能亢进的食疗良方	232
九、糖尿病并发支气管炎的食疗良方	236
十、糖尿病并发胃病的食疗良方	242
十一、糖尿病并发前列腺炎的食疗良方	250
附录:	248
一、糖尿病并发症患者宜食的食物	264
二、有利于降血糖的食物	277

第一章 认识糖尿病并发症

一、糖尿病不可怕，并发症危害大

1. 糖尿病并发症可伤害人体多个脏器

糖尿病是一种慢性疾病，一旦患病就会长期迁延不愈，对此人们往往都有一定的认识且在思想上也有所准备。但是，很多人对糖尿病并发症的危害却认识不足。其实，糖尿病真正的危害并不是多饮、多尿或多食，而是它所带来的各种急、慢性并发症。

糖尿病并发症涉及到人体的多个脏器、多个系统，可以说几乎涵盖了整个人体系统。因此，有些学者把糖尿病说成是“百病之源”。糖尿病并发症不但覆盖范围广，对人体也有很大的危害。急性并发症处理不及时可危及生命，而慢性并发症则成为了糖尿病患者致残或死亡的主要因素。

据统计，约有70%以上的糖尿病患者至少会出现一种并发症，而病程较长、控制较差的糖尿病患者则可能会出现多种并发症。通常情况下，病程越长则发生并发症的机会就越多。因此，糖尿病并发症的危险是不容忽视的，只有在日常生活中多加注意且较好地控制血糖，才能够更好地避免糖尿病并发症的危害，从而远离失明、截肢、尿毒症甚至死亡等多种危险。

个案观察

刘先生患上糖尿病已经4年了，刚刚查出得病的时候，他吃得很多，喝水也很多，但体重却不断减少。他听说一般的症状就是这样，所以他也没觉得糖尿病有多可怕。尽管知道糖尿病是慢性疾病且可能无法治愈，但他并没有特别在意，觉得能吃能喝也就不影响生活。他就这样

如常上班，并没有特别注意休息和治疗。在家人的催促下他才到医院拿了药，但一听医生说不能断药，就觉得麻烦了而没有正经吃药。可是一段时间过去后，他的病情越来越严重，体力不支，这才着急起来，匆匆到医院去检查。检查结果出来，他大吃一惊，原来他不仅已经并发了糖尿病的病足、肾病，而且血压也明显升高。无奈之下，他辞了职，在家养病，但常常感觉走十几米就腿发胀、酸疼，找医生咨询时医生告诉他，他身体里面的血管堵住了。这时候，刘先生才后悔不已。

病例分析

刘先生的情况就是典型的糖尿病并发症的发病情况。糖尿病患者因体内组织器官的代谢失调，而体质变弱、免疫力变差，并对疾病的抵抗力较弱。如果不能很好地控制病情，就可能导致病程长、代谢紊乱，从而引发多种并发症。

刘先生因为不及时吃药，对病情控制程度不够，所以导致多种并发症的产生。他在走路时腿部酸胀是缺血的表现，表明他已经患上了糖尿病病足，且血管病变已经比较严重了。为了改善这种状况，刘先生要多加注意保护双足，一是要注意足部保暖，二是要穿宽松的鞋子。

2. 糖尿病并发症不易发现

糖尿病并发症危害严重的另一个表现是其发病比较隐匿，而不容易发现，在早期往往没有什么症状，而一旦发现就已经到了中晚期，甚至已经丧失了治疗机会。这让糖尿病并发症更像是一个潜伏在糖尿病患者身体里的隐形杀手，随时都会带给糖尿病患者严重的威胁。

个案观察

李女士是一位老师，多年奋斗在三尺讲台上。特别是在学生参加重要考试的时候，她常常吃饭不规律。在一次学校组织的体检中，她被检查出患上了糖尿病。尽管她对糖尿病有一定了解且知道这是终身病，一开始思想上还有些负担，但时间一长就觉得自己和别人没什么区别，心理上的负担也就慢慢减轻了。可是7年之后，她发现身体出现了越来越多的异常状况，如眼底开始出血、视力开始模糊、腿和四肢开始出现浮肿且肿得很厉害、行动不便。这时候，她才意识到自己患上了糖尿病肾病。到医院检查时医生告诉她，她已经出现了腹水，且病情已经到了中晚期。

病例分析

李女士虽然对糖尿病的知识有所了解，但是重视程度却不够。由于她总认为并发症的状况不会发生在自己身上，因此放松了警惕。要知道，糖尿病肾病并不是要病程很长才会发生，有的甚至是在诊断为糖尿病后就已经有了糖尿病肾病。对于糖尿病患者来说，一般的临床检查往往发现不了糖尿病肾病。要想早期发现，就要进行一些特殊检查，如检查微量白蛋白。一旦早期发现糖尿病肾病，一般都可以治愈。

二、正确认识糖尿病并发症

1. 什么是糖尿病并发症

糖尿病并发症是糖尿病患者发生的涉及全身的急性或慢性病变，通常是在糖尿病发生发展过程中出现的整体病变的一部分。糖尿病并发症发病一般与糖尿病发生的病程长短和控制好坏有关，病变既可涉及一个脏器，也可涉及多个脏器、多个系统。若糖尿病患者病程短且控制良好，则可能不会出现并发症，而仅仅是单纯的糖尿病；如果糖尿病病程较长或长期得不到良好控制，则可能引发一种或多种并发症。

糖尿病的并发症还与遗传易感染性、高血糖、氧化应激、非酶糖化蛋白生成、多元醇代谢亢进等多种因素有关。如果患者长期出现高血糖、高血脂、血液高凝高黏、内分泌失调，特别是高胰岛素血症，就可能引发糖尿病并发症。

尽管糖尿病并发症可引发严重的后果，但通常情况下只要患者不随意停药，发生急性并发症后能及时就医，就不会引发严重后果。目前，死于急性并发症的患者已明显减少。

2. 糖尿病并发症的分类

(1) 按发病缓急程度分类

通常情况下，糖尿病并发症按照发病过程的缓急可分为急性并发症和慢性并发症两种。

① 糖尿病的急性并发症

糖尿病患者如果在短时间内胰岛素缺乏过量、严重感染、降糖药使用不当,就可能出现血糖过高或过低的情况,从而引发急性代谢紊乱,这就是糖尿病急性并发症。一般包括糖尿病酮症酸中毒、非酮症性高渗性昏迷、糖尿病乳酸性酸中毒、低血糖昏迷等。

②糖尿病的慢性并发症

如果糖尿病患者长期血糖控制不良、病情持续很久,就可能引发慢性并发症。对于糖尿病患者来说,糖尿病慢性并发症是影响患者预后的主要因素。

糖尿病慢性并发症主要有以下几种:

感染:糖尿病患者的高血糖状态是引发感染的发病根源。高浓度的血糖会抑制白细胞的吞噬作用,从而造成身体抗感染的能力降低;高血糖还有利于细菌在体内生长繁殖,从而造成细菌活力增强。常见的糖尿病感染有皮肤感染、泌尿系统感染、呼吸道感染等。

酮症酸中毒:糖尿病患者的胰岛素依赖是形成糖尿病酮症酸中毒的原因。胰岛素依赖型糖尿病未经治疗、治疗中断或存在应激情况时,糖尿病患者胰岛素会严重不足且脂肪分解加速,从而生成大量脂肪酸。这些脂肪酸的代谢产物酮体在血中的浓度升高,就会导致高酮体血症和尿酮体,从而引发代谢性酸中毒。

糖尿病肾病:它是常见而难以治愈的微血管并发症,主要有肾血管球基膜增厚、损伤,系膜区有大量基膜基质沉积甚至毛细血管阻塞。糖尿病肾病是糖尿病患者的主要死因之一。

心脏病变:糖尿病患者发生心脏病变的概率较高,常见的有心脏病、自主神经功能紊乱、微血管病变导致的心律失常、心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等,以及冠状动脉硬化导致的冠心病。

神经病变:糖尿病神经性病变包括感觉神经障碍、运动神经障碍和自主神经障碍等。因为在高血糖状态下神经细胞、神经纤维易产生病变,临床表现为四肢自发性疼痛、有麻木感、感觉减退等。

眼部病变:糖尿病眼病包括视网膜病变、白内障、眼肌麻痹、青光眼等,若病程超过10年,则大部分糖尿病患者都会出现不同程度的视网膜病变,表现为看东西模糊、视力变差,甚至只能看到一个轮廓。

糖尿病病足:糖尿病病足包括坏疽、败血症等,是糖尿病患者因末梢神经病变、下肢供血不足及细菌感染引起的足部病变。

慢性并发症是患者血糖长期控制不佳而导致大血管病变、微血管病变以及神经病变的结果，是造成糖尿病患者日后致残、致死、生活质量下降的主要原因。

（2）按照基本病理分类

按照糖尿病并发症的基本病理可分为微血管病变和大血管病变两种。

①微血管病变

微血管病变指毛细血管和毛细血管前小动脉的病变。糖尿病微血管病变的典型变化有微循环障碍、微血管瘤形成和微血管基底膜增厚等。微血管病变包括糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、白内障及糖尿病神经病变等。

糖尿病肾病会出现肾脏微血管基底膜增厚，从而引起弥漫性及结节性肾小球硬化或完全型玻璃样改变，最后导致肾功能衰竭，甚至因尿毒症而死亡。

糖尿病视网膜病变会出现微血管瘤、出血、硬性渗出、纤维化、视网膜脱离，使视力出现障碍，甚至导致失明。

糖尿病神经病变会引起周围神经系统的损害。

如果出现心脏微血管病变，就会引起心力衰竭，甚至猝死。

②大血管病变

糖尿病大血管病变表现为一般动脉粥样硬化的提早发生和加速发展，从而导致糖尿病患者更容易出现心肌梗死、脑血管意外和四肢末梢坏疽。大血管病变和脂蛋白代谢异常、高血压、血小板功能改变、凝血系统异常、高血糖、肥胖病、高胰岛素血症及遗传因素有关。

大血管病变包括缺血性心脏病、脑血管病变和末梢动脉病变等。

三、巧防并发症，饮食是关键

糖尿病的各种并发症发生的早晚和严重程度与糖尿病病程、血糖控制好坏、血脂、血压等有直接关系。为了能够预防和治疗糖尿病并发症，患者需要长期有效地控制血糖、血脂和血压，定期对眼睛、肾脏、神经、心脑血管等方面进行评估，以监测糖尿病各种并发症的情况。患

者可通过多种多样的自然疗法来更好地控制血糖，如饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法、沐浴疗法、气功疗法等。无论采用哪种自然疗法进行治疗，饮食上的控制都是十分关键的。可以说，在防治并发症方面饮食疗法是第一位的。

控制饮食对于每一位糖尿病患者来说，都不会陌生。从患上糖尿病的第一天起，就不可避免地需要控制饮食，借此来控制血糖。只有养成良好的饮食习惯，才能够迅速控制糖尿病的发展。特别是对于轻型糖尿病患者来说，控制饮食比药物治疗所收到的效果更好。控制饮食不但能够防止血糖升高，而且还能够最大限度抑制并发症的产生。

糖尿病患者的饮食治疗需要控制热量，限制食盐摄入，注意饮食卫生，多吃富含维生素 A 和维生素 C 的食物以及富含微量元素锌和铬的食物。而对于不同的并发症来说，在饮食上也有不同的注意事项。下文中将分别针对每一种不同的并发症做出详细的介绍。

第二章 糖尿病并发脑血管病



【健康小测试】

你是否容易患上脑血管疾病？

近年来，脑血管疾病患者的数量呈增长的趋势，同时还出现低龄化现象。你的脑血管是否健康？以下是伴随脑血管疾病发生的一系列现象，如果你有类似的症状出现，就在后面的括号内打“√”。

- ◆ 突然感觉眼前发黑，像有东西一直在眼前来回的飞，视物模糊。 ()
- ◆ 看东西双影或伴有眩晕。 ()
- ◆ 手指、脚趾或面部发麻（木）、伴有肢体无力。 ()
- ◆ 舌头僵硬，无法讲话。 ()
- ◆ 眩晕或伴有恶心呕吐，甚至伴有心慌出汗等。 ()
- ◆ 没有任何预感的突然跌倒。 ()

这些症状都是糖尿病并发脑血管疾病所引起的，如果出现了上述症状的一种或者几种，建议你及时到医院检查、医治。

一、慧眼识别先前征兆

糖尿病与脑血管病变密切相关，脑血管病变是糖尿病患者死亡的主要原因之一。那么，我们如何在糖尿病并发脑血管疾病到来之前将其扼杀在摇篮之中呢？这就需要我们对这种病症有充足的了解，并认识糖尿病性脑血管病的先前征兆。