

糖尿病

饮食运动宜忌

速查手册



一粒一粟，从常见食材中吃出平稳的血糖
一张一弛，于举手投足间摆脱危险并发症

饮食+运动控制高血糖
营养+锻炼预防并发症

一本能让你马上行动起来用科学应对
糖尿病及各种并发症的指南

糖尿病 饮食运动宜忌

速查手册

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食运动宜忌速查手册 / 李洪梅主编. — 青岛 :
青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6369-2

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法—手册
②糖尿病—运动疗法—手册 IV. ① R247.1-62 ② R587.105-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 289002 号

糖尿病饮食运动宜忌 速查手册

- | | |
|------|---|
| 主 编 | 李洪梅 |
| 策 划 | 中海盛嘉 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com |
| 封面设计 | 祝玉华 |
| 版式设计 | 刘晓东 |
| 印 刷 | 青岛北琪精密制造有限公司 |
| 出版日期 | 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 32 开 (787mm×1092mm) |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 100 千 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6369-2 |
| 定 价 | 24.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言



糖尿病是一种慢性病，当胰腺产生不了足够的胰岛素或者人体无法有效地利用所产生的胰岛素时，就会产生糖尿病。高血糖症或血糖升高，是糖尿病不加控制的一种通常结果，随着时间的推移会对人体的许多系统带来严重损害，特别是神经和血管。

在科技和医学日益发达的当下，糖尿病患者群并未随之减少，而是正变得越来越庞大，并呈现出明显的低龄化趋势。这不仅与先天的基因以及遗传因素有关，更是由不健康的生活习惯所致。家里如果有糖尿病患者，自身一定要注意预防。

作为一种常见的内分泌代谢性疾病，糖尿病并不可怕，可怕的是其并发症。糖尿病的急慢性并发症有100多种，几乎可以累及人体所有的器官，致残、致死率高，是目前已知并发症最多的一种疾病。长期血糖增高，会导致大血管、微血管受损并危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等，极大地影响患者的生活质量和寿命。

科学研究表明，肥胖与糖尿病的关系非常密切。体重每增加1公斤，患糖尿病的危险至少增加5%。肥胖者患上2型糖尿病的危险性是正常人的3倍。而导致肥胖的因素主要是缺乏运动和不健康的饮食习惯。通过运动和生活方式的干预，包括饮食和中等程度的体力运动，能够减少多达60%的患2型糖尿病的危险。

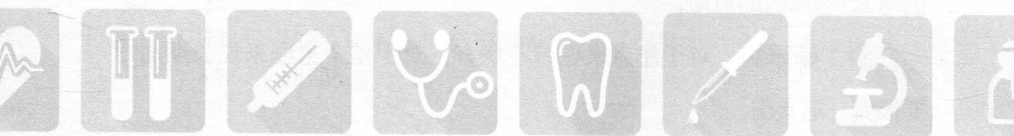
得了糖尿病，对于患者来说苦不堪言，对于整个家庭来说长期治疗要很大一笔支出。

现代医学能够有效控制糖尿病的病情，帮助患者减少各种不适。然而，光靠医生的努力是不够的，成功控制糖尿病更需要患者终其一生的配合，特别是饮食控制、运动疗法是最重要的治疗手段。有些血糖水平不太高的糖尿病患者，通过生活方式干预可获得相对满意的血糖控制。通过“五驾马车”的综合管理（以糖尿病教育为核心，调整饮食结构、合理运动、药物治疗及自我监测）和良好的血糖、血脂血压等方面的代谢控制，患者完全可以控制糖尿病以及并发症的出现，能够和正常人一样工作、学习，享受和正常人同样的寿命。

简言之，糖尿病患者除了合理用药外，更要“管住嘴，迈开腿”。

本书从如何选择合理的饮食和运动来控制血糖入手，介绍了糖尿病的基本知识，重点集中于糖尿病患者日常的饮食宜忌、运动选择等。内容详尽，通俗易懂，既可作为糖尿病患者的知识读本，也是一本预防糖尿病的科普读物。

由于医药学知识不断发展变化，患者个体也千差万别，书中可能存在疏漏或不足之处，恳请广大读者提出宝贵的意见和建议，以便我们不断修订完善。



目录



第一章 糖尿病常识速查

1

糖尿病的分类	2
血糖与胰岛素的关系	4
糖尿病的症状	5
糖尿病早期风险信号	6
糖尿病并发症	7
通过食物的GI值合理选择膳食	10
控血糖需“饮食+运动”齐发力	13
糖尿病的诊断流程	16
糖尿病的体检化验单	17

第二章 糖尿病饮食宜忌速查

19

降血糖饮食治疗原则	20
糖尿病患者的饮食方案	22
蔬菜类	
大白菜——平稳血糖，预防糖尿病和肥胖症	26
菠菜——刺激胰岛素分泌，适合2型糖尿病患者	27

空心菜——减轻糖尿病并发症·····	28
荠菜——有助于保护视网膜·····	29
生菜——辅助降血糖·····	30
苋菜——减少糖尿病并发症·····	31
圆白菜——糖尿病患者的理想食物·····	32
韭菜——降低血脂·····	33
芥蓝——稳定餐后血糖·····	34
芦笋——调节血液中脂肪与糖分的浓度·····	35
丝瓜——低脂、低糖、低能量·····	36
芹菜——平肝利尿，促进糖利用·····	37
黄瓜——糖尿病患者的理想蔬菜·····	38
苦瓜——含有植物胰岛素平稳血糖·····	39
南瓜——降糖降脂佳品·····	40
冬瓜——适合糖尿病合并肥胖患者·····	41
胡萝卜——防治糖尿病并发视网膜病变·····	42
白萝卜——可促进脂肪代谢·····	43
番茄——富含降糖营养素·····	44
茄子——预防糖尿病眼病·····	45
青椒——辅助调节血糖·····	46
豌豆苗——增加胰岛素的效能·····	47
山药——抑制餐后血糖，减少脂肪吸收·····	48
莴笋——改善糖代谢，预防便秘·····	49
西蓝花——预防动脉粥样硬化·····	50

洋葱——刺激胰岛素的合成降低血糖·····	51
莲藕——补益气血、生津止渴·····	52
魔芋——降低餐后血糖，辅助治疗糖尿病·····	53
辣椒——显著降低血糖水平·····	54
豇豆——天然血糖调节剂·····	55

肉蛋类

鸡肉——改善糖尿病前期症状·····	56
乌鸡——降血糖，抗衰老·····	57
鸭肉——提高葡萄糖利用率·····	58
牛肉——提高胰岛素合成效率·····	59
驴肉——改善糖尿病并发症·····	60
兔肉——低脂降糖补充优质蛋白质·····	61
鸽肉——高蛋白、低脂肪、易消化·····	62
鸡蛋——补充优质蛋白·····	63

五谷杂粮类

赤小豆——延缓餐后血糖上升速度·····	64
黑豆——提供植物油脂和优质蛋白·····	65
黄豆——降低糖吸收，控制糖尿病·····	66
绿豆——含有丰富的低聚糖·····	67
豆腐——改善糖尿病性骨质疏松·····	68
豆浆——阻止人体对糖过量吸收·····	69
小米——调节血糖水平·····	70
黑米——稳定血糖好助手·····	71

薏米——降压、利尿，有效控制餐后血糖·····	72
玉米——有助于保护肠胃黏膜·····	73
燕麦——预防糖尿病合并高脂血症·····	74
荞麦——促进胰岛素分泌·····	75
莜麦——减轻糖尿病症状·····	76

菌藻类

黑木耳——平稳血糖水平·····	77
银耳——增强抗病能力·····	78
金针菇——减轻糖尿病并发症·····	79
香菇——改善糖尿病视网膜病变·····	80
口蘑——帮助控制血糖·····	81
海带——降低血糖，保护胰岛细胞·····	82
紫菜——降低空腹血糖·····	83

水产类

鲤鱼——调整内分泌代谢·····	84
鲫鱼——滋补身体好食材·····	85
鳕鱼——提高胰岛素敏感性·····	86
黄鳝——可调节身体糖代谢·····	87
海参——降糖效果显著·····	88
泥鳅——有利于抵抗血管衰老·····	89
扇贝——调节胰岛素分泌·····	90
生蚝——减轻胰腺负担，调节血糖水平·····	91

水果类

菠萝——促进机体新陈代谢·····	92
草莓——辅助降血糖·····	93
火龙果——预防心血管疾病·····	94
橘子——预防糖尿病患者视网膜出血·····	95
猕猴桃——调节糖代谢·····	96
木瓜——预防糖尿病并发症·····	97
苹果——减轻患者的胰腺负担·····	98
柠檬——含糖量极低的水果·····	99
番石榴——利于糖尿病患者恢复·····	100
石榴——缓解高血糖症状·····	101
西瓜——补充维生素C·····	102
柚子——平衡人体内胰岛素和血糖水平·····	103
桃子——调节患者的肠胃功能·····	104
杏——补充微量元素·····	105
櫻桃——预防糖尿病并发症·····	106
桑葚——预防糖尿病合并肾病·····	107
山楂——预防糖尿病并发心血管疾病·····	108
李子——抗肥胖、抗炎症·····	109

干果类

花生——降低血小板聚集·····	110
莲子——改善高血糖引发的多种不适·····	111
杏仁——控制餐后血糖升高·····	112

腰果——促进身体对胰岛素的响应·····	113
----------------------	-----

调味品及其他

大蒜——增加血液中胰岛素水平·····	114
---------------------	-----

姜——改善脂质代谢紊乱·····	115
------------------	-----

醋——促进体内糖类排出·····	116
------------------	-----

葵花子油——有效缓解糖尿病症状·····	117
----------------------	-----

红茶——多酚类物质控血糖·····	118
-------------------	-----

绿茶——多种营养物质有助降血糖·····	119
----------------------	-----

茶油——改善糖尿病患者的脂质代谢·····	120
-----------------------	-----

芝麻——防治多种慢性病·····	121
------------------	-----

中药类

白术——增加胰岛素敏感性·····	122
-------------------	-----

地黄——地黄素降血糖·····	123
-----------------	-----

茯苓——茯苓多糖有助降血糖·····	124
--------------------	-----

葛根——减轻胰岛素抵抗，清除自由基·····	125
------------------------	-----

枸杞子——减轻糖尿病患者肝肾阴虚症状·····	126
-------------------------	-----

荷叶——间接调节血糖水平·····	127
-------------------	-----

天花粉——缓解高血糖引起的肝损伤·····	128
-----------------------	-----

黄精——促进糖原合成加速·····	129
-------------------	-----

黄芪——双向调节血糖·····	130
-----------------	-----

桔梗——抑制餐后血糖上升·····	131
-------------------	-----

罗汉果——增强机体细胞免疫功能·····	132
----------------------	-----

马齿苋——调节体内糖代谢·····	133
-------------------	-----

芡实——有效活性成分降血糖·····	134
人参——调节与糖尿病脂类代谢有关的激素·····	135
桑叶——调节血糖水平·····	136
石斛——滋阴清热降血糖·····	137
乌梅——可刺激唾液分泌·····	138
玉米须——利尿消肿、降低血糖·····	139
玉竹——消解口干、心烦等症状·····	140

第三章 糖尿病运动宜忌速查

141

糖尿病运动宜忌速查总论·····	142
爬楼梯——适合轻度糖尿病患者·····	146
散步——老年糖尿病患者的降糖“辅药”·····	147
慢跑——有效减少身体脂肪·····	148
游泳——养护关节、提高身体协调性·····	149
瑜伽——降低空腹血糖和餐后血糖的水平·····	150
降糖体操——每天坚持10分钟·····	152
太极拳——可有效减轻胰岛素抵抗·····	153
踢毽子——腿眼协调降血糖·····	154
羽毛球——减脂塑身两相宜·····	155
乒乓球——护眼健脑促消化·····	156
爬山——增强人体对胰岛素的敏感度·····	157
垂钓——刺激大脑兴奋、促进胰岛素分泌·····	158

糖尿病并发低血糖·····	160
糖尿病并发冠心病·····	161
糖尿病并发脑血管病·····	162
糖尿病并发脂肪肝·····	163
糖尿病并发视网膜病变·····	164
糖尿病并发皮肤病·····	165
糖尿病并发神经病变·····	166
糖尿病并发腹泻·····	167
糖尿病合并高血压·····	168
糖尿病合并甲状腺功能亢进·····	170
糖尿病合并肺结核·····	171
糖尿病合并骨质疏松·····	173
糖尿病合并痛风·····	174
糖尿病足病·····	176
糖尿病酮症酸中毒·····	177
糖尿病乳酸性酸中毒·····	178
高血糖非酮症性高渗综合征·····	179
主要参考书目·····	180

第一章



糖尿病

常识速查

中国目前有1亿多名糖尿病患者，约占中国成年人总数的1/10。这也意味着，全世界每3~4个糖尿病患者中，就有一个是中国人。更让人担忧的是，即便很多中国人没有患上糖尿病，但已经徘徊在糖尿病的边缘，也就是随时可能加入糖尿病患者的行列，这一群体的人数大约为5亿人。引起糖尿病的原因除了遗传因素之外，最主要的原因和不健康的生活方式有关，如吃得很多，运动量却很少。

SUCHASHOUGE

TANGNIAOBINGYINSHI

YUNDONG

YIJI

糖尿病饮食运动宜忌速查手册

糖尿病的分类

世界卫生组织1999年提出新的分类法，建议将糖尿病分成四大类，即1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型的糖尿病以及妊娠期糖尿病。

1型糖尿病

1型糖尿病也叫胰岛素依赖型糖尿病，是一种自身免疫系统疾病。患者的胰岛 β 细胞被破坏，引起胰岛素缺乏且有酮症酸中毒倾向，重者会出现昏迷症状。这种糖尿病多见于青少年。特点是发病急，代谢紊乱症状明显，患者需注射胰岛素以维持生命。

2型糖尿病

2型糖尿病也叫非胰岛素依赖型糖尿病，是最为常见的糖尿病种类，约占全球糖尿病患者总数的90%，也就是说大多数患者都属于此类。2型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并没有完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果较差，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏，可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。

其他特殊类型糖尿病

包括 β 细胞功能基因缺陷、胰岛素受体的缺陷、伴糖尿病的其他遗



传综合征、胰脏疾病、内分泌腺疾病、化学或药物导致及感染等。

妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指妇女在妊娠前体内的糖代谢正常或有潜在糖耐量减退，仅是在妊娠期才出现或确诊的糖尿病，原来已有糖尿病而现在合并妊娠者不包括在内。部分妇女在产后糖耐量恢复正常，但在产后5~10年仍然有发生糖尿病的高度危险性。妊娠期糖尿病对母亲和婴儿的危害都很大。当孕妇血糖升高时，胰腺就会分泌出更多的胰岛素，而宝宝血液中过量的血糖和胰岛素会让宝宝生成更多的脂肪、蛋白质，体重也会增加，最终可能成为巨大儿。妊娠期糖尿病的胎儿畸形率为6%~8%，高于非糖尿病孕妇。除了对胎儿不利，糖尿病对孕妇的影响也是多方面的，容易导致怀孕早期自然流产，孕妇患上高血压的概率比正常妇女提高3~5倍。

1型糖尿病和2型糖尿病的鉴别要点

鉴别要点	1型糖尿病	2型糖尿病
发病特点	发病急性，症状明显	发病缓慢，症状不明显
发病年龄	多见于青少年	任何年龄段都有，集中于中老年
临床特点	“三多一少”症状明显	肥胖、有糖尿病家族史
酮症	常见	通常没有
自身抗体	阳性	阴性
治疗方式	胰岛素	合理运动、控制饮食、口服降糖药或胰岛素

血糖与胰岛素的关系

维持人体正常生命活动的基本能源是储存于身体内的血糖，也就是血液中的葡萄糖。血糖主要来源于食物，人们每天吃的米、面、蔬菜、肉、蛋、奶等食物在体内经过一系列转化，最终会变为葡萄糖，并吸收入血，成为血糖。

血糖值

人体的血糖值主要受饮食和运动的影响，而有所增减，但正常情况下都是相对稳定的。正常人空腹时血糖在 $3.9 \sim 6.1 \text{ mmol/L}$ ($7 \sim 11 \text{ mg/L}$)，当进餐时血糖逐渐上升，血糖上升刺激胰岛 β 细胞分泌胰岛素，餐后2h血糖达到最高水平 $7.8 \sim 8.9 \text{ mmol/L}$ ($14 \sim 16 \text{ mg/L}$)，胰岛素也随之上升，餐后2h血糖恢复正常，胰岛素也随着恢复。

胰岛素

胰岛素是由胰脏内的胰岛 β 细胞受内源性或外源性物质如葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等的刺激而分泌的一种蛋白质激素。胰岛素不能直接发挥作用，必须和细胞上的胰岛素受体结合，并形成胰岛素受体复合物后，才能产生生理效应。血糖高或者低都不利于身体的健康。胰岛素是人体唯一具有降低血糖功能的激素，它的正常分泌和作用可以使血糖维持在正常的范围。