



糖尿病患者 吃的学问

TANGNIAOBING HUANZHE CHI DE XUEWEN

王辉 陈艳 ◎ 主编



金盾出版社

糖尿病患者吃的学问

主 编

王 辉 陈 艳

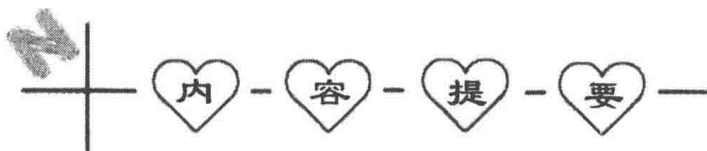
副 主 编

张兰凤 杨英武

编 著 者

陈 艳	王 辉	张兰凤	杨英武
马惠津	艾凯蕾	吴琼璐	周双东
檀红岩	王 震		

金 盾 出 版 社



本书分三篇,系统阐述了糖尿病的营养基础知识,必知的饮食疗法,必知的饮食宜忌,糖尿病并发症的饮食选择和食谱制订,中医辨证施膳等内容。其目的是教会糖尿病患者怎么吃,如何选择有益于稳定血糖的食物,怎样进行饮食搭配,如何进行食物的热能交换,既改善口味、增加营养,又不引起血糖波动的具体方法。本书内容丰富,通俗易懂,方法科学实用,对糖尿病患者合理规划好自己的膳食有很好的指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者吃的学问/王辉,陈艳主编. —北京:金盾出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5082-9363-9

I. ①糖… II. ①王…②陈… 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 075193 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

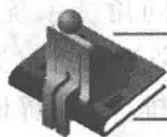
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:97 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着现代社会物质资源的逐渐丰富,人们的生活水平不断提高,糖尿病的发病率也是逐年上升,已经成为严重的世界问题,并引起全球糖尿病专家、营养学专家的高度重视。有一组全国流行病学调查统计数字警示,在 20 岁以上的人群中,糖尿病患病率为 9.7%,中国成年人糖尿病总数达 9 240 万,其中农村 4 310 万,城市 4 930 万,而且糖尿病前期的比例高达 15.5%。更为严峻的问题是 我国 60.7% 的糖尿病患者未被诊断,其中 30%~40% 的患者无临床表现,故无法及时进行有效的防治。糖尿病在我国已成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病,我国也成为了全球糖尿病第二大国。

众所周知,糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病,其病理基础为胰岛素绝对或相对的分泌不足,从而引起糖类、脂肪和蛋白质的代谢紊乱,因此,饮食控制和调养是所有糖尿病患者最基础的治疗。多数专家认为,在考虑糖尿病患者饮食配方时,应充分注意患者的整体营养状况和糖尿病的发展阶段,最佳饮食方案要体现个体化、精细化,因为一种饮食配方并不适合所有的糖尿病患者,尤其糖尿病前期及轻型糖尿病。适宜的饮食配方和饮食调整很重要,能起到事半功倍的效果。因此,对患者的饮食习惯、生活方式、职业特点、民族风俗、劳动强度、病情程度等要素均要认真考虑,才能制定出

可操作,行之有效的饮食处方。

《糖尿病患者吃的学问》从不同角度系统阐述了糖尿病营养基础知识,必知的饮食疗法,必知的饮食宜忌,糖尿病并发症的饮食选择和各种食谱的安排,中医辨证施膳等内容;向糖尿病患者及其家属、基层医护人员和营养师普及宣教糖尿病患者怎么吃,如何选择美味食物,怎样饮食搭配,怎么变换吃法,如何进行食物的热能交换等内容。本书由糖尿病专家、资深的营养学专家和专业的糖尿病教育工作者共同编写。其内容深入浅出,通俗易懂,可读性强,贴近患者生活。希望本书能成为读者的知音和良师益友。由于我们水平有限,可能存在错误之处,敬请批评指正。

陈 艳



目 录

上篇 糖尿病患者饮食基础知识

一、糖尿病患者饮食营养	(2)
1. 人体必需的营养素及其作用和来源	(2)
2. 糖类在人体是怎么代谢的	(2)
3. 易使血糖升高的糖类物质有哪些	(3)
4. 怎样科学合理地摄取糖类	(3)
5. 糖尿病患者每日摄取多少糖为宜	(3)
6. 蛋白质在人体的作用	(4)
7. 糖尿病患者蛋白质代谢的特点	(4)
8. 一般的糖尿病患者每日蛋白质摄入多少为合适 ...	(5)
9. 特殊人群糖尿病患者每日蛋白质摄入多少合适 ...	(5)
10. 糖尿病患者在什么情况下需提高蛋白质摄入量	(6)
11. 糖尿病患者摄入鸡、鱼、肉、蛋、豆制品要限量吗	(6)
12. 脂肪在人体的功能	(7)



13. 糖尿病患者脂肪代谢与正常人有何差别	(7)
14. 糖尿病患者摄取脂肪的量以多少为宜	(8)
15. 糖尿病患者摄取高脂肪饮食有什么危害	(8)
16. 糖尿病患者的维生素代谢有什么异常	(9)
17. 维生素的种类有哪些	(9)
18. 糖尿病患者限制饮食是否会造成维生素缺乏 ...	(10)
19. 糖尿病患者如何补充维生素	(10)
20. 什么是膳食纤维	(11)
21. 膳食纤维的种类有哪些	(11)
22. 糖尿病患者膳食纤维的食用量以多少为合适 ...	(12)
23. 糖尿病患者宜多食膳食纤维丰富的食物	(12)
24. 糖尿病患者要重视对无机盐的摄取	(13)
25. 无机盐与糖尿病的关系如何	(13)
26. 糖尿病患者最适宜食用荞麦和麸皮	(16)
二、糖尿病患者必知的饮食疗法	(17)
1. 糖尿病是吃出来的道理	(17)
2. 饮食疗法是糖尿病治疗中的重要环节对吗	(18)
3. 饮食疗法对糖尿病患者有什么作用	(19)
4. 糖尿病饮食疗法的饮食原则	(20)
5. 什么是食物交换份与等值交换量	(21)
6. 糖尿病患者所需热能的计算	(26)
7. 糖尿病患者要拒绝暴饮暴食	(27)
8. 饮食情绪可以影响糖尿病患者的血糖	(27)



9. 糖尿病患者进食狼吞虎咽不利于血糖控制	(27)
10. 糖尿病患者进食可以多样化吗	(28)
11. 糖尿病患者不可以只吃自己喜欢的食物	(28)
12. 糖尿病患者以清淡饮食为好	(28)
三、糖尿病患者必知的饮食宜忌	(29)
1. 糖尿病患者宜选择升糖指数低的食物	(29)
2. 糖尿病患者最不宜食用的食物	(30)
3. 适宜糖尿病患者的主食	(30)
4. 五谷杂粮不是吃得越多越好	(30)
5. 不宜多吃五谷杂粮的人群	(31)
6. 糖尿病患者不可以不吃主食	(31)
7. 糖尿病患者不吃主食血糖也会升高	(32)
8. 糖尿病患者不吃主食有什么危害	(32)
9. 限制主食, 不限制副食不利于糖尿病的控制	(32)
10. 糖尿病患者不可以多食低脂食物	(33)
11. 糖尿病患者不吃肉不可取	(33)
12. 糖尿病患者不可以把高油高糖点心当加餐 食品	(33)
13. 糖尿病患者不可以多喝绿豆汤	(34)
14. 糖尿病患者吃南瓜虽好但不宜过多	(34)
15. 糖尿病患者宜喝低糖酸奶	(35)
16. 糖尿病患者要远离含反式脂肪酸的食物	(36)
17. 糖尿病患者早餐的宜与忌	(37)



18. 糖尿病患者每日几餐合适 (38)
19. 饮食量宜与胰岛素用量紧密结合 (38)
20. 糖尿病患者宜根据病情选择水果 (39)
21. 糖尿病患者不宜只吃水果不吃其他食物 (40)
22. 糖尿病患者什么情况下不宜饮酒 (40)
23. 糖尿病患者什么情况下可以少量饮酒 (41)
24. 糖尿病患者什么情况下宜加餐 (42)
25. 糖尿病患者低血糖时如何加餐 (43)
26. 糖尿病患者吃完规定量的食物后还觉得饥
 饿怎么办 (43)
27. 糖尿病患者不宜多吃坚果 (44)
28. 糖尿病患者宜选哪些甜味替代糖 (44)
29. 糖尿病患者宜限制高盐饮食 (45)
30. 糖尿病患者宜常吃什么食物 (46)
31. 糖尿病患者应忌食哪些食物 (46)
32. 糖尿病患者应注意的食物配伍禁忌 (47)
33. 糖尿病患者应注意食物与药物或调味品的配
 伍禁忌 (47)
- 四、糖尿病并发症患者必知的饮食知识 (49)
1. 糖尿病并发痛风患者吃细粮好还是吃粗粮好 (49)
2. 糖尿病并发痛风患者能吃海鲜吗 (49)
3. 糖尿病并发痛风患者能吃奶制品和鸡蛋吗 (50)
4. 糖尿病并发痛风患者如何选择水果 (50)



5. 糖尿病并发痛风患者如何选择食物	(51)
6. 糖尿病并发痛风患者蛋白质与脂肪摄入多少 合适	(52)
7. 糖尿病并发痛风患者怎样降低血尿酸	(53)
8. 什么是糖尿病肾病	(53)
9. 饮食不当会加速糖尿病肾病进展吗	(54)
10. 糖尿病肾病限制蛋白质摄入的意义	(54)
11. 什么是糖尿病肾病的营养治疗	(54)
12. 糖尿病肾病患者营养治疗的原则	(55)
13. 糖尿病肾病患者需要怎样的膳食结构	(56)
14. 早期糖尿病肾病怎样进行营养治疗	(56)
15. 麦淀粉对糖尿病肾病有什么作用	(57)
16. 糖尿病肾病患者为什么要限制无机盐摄入	(57)
17. 糖尿病肾病患者如何掌握水的摄入	(58)

中篇 糖尿病患者日常食谱

五、糖尿病患者必知的食谱制订知识	(60)
1. 糖尿病患者食谱制订原则是什么	(60)
2. 糖尿病患者每日食谱根据什么计算	(60)
3. 成年糖尿病患者所需热能与体重关系如何	(60)
4. 糖尿病患者的总热能如何计算	(61)
5. 特殊糖尿病患者的总热能如何计算	(61)
6. 儿童糖尿病生长发育期间所需热能是多少	(62)



7. 轻型而无并发症的糖尿病患者如何确定日
 常食谱 (62)
8. 糖尿病患者如何计算体重和判断劳动强度 (62)
9. 怎样应用统一菜肴法确定糖尿病患者食谱 (63)
10. 糖尿病患者少吃主食多吃副食能行吗 (64)
11. 糖尿病患者全天主食需要量怎样分配 (65)
12. 糖尿病患者在餐馆用餐怎么点菜 (65)
13. 糖尿病患者一周食谱安排 (66)
- 六、糖尿病并发症患者食谱安排 (68)**
 1. 肥胖型糖尿病患者饮食如何限制热能 (68)
 2. 肥胖型糖尿病患者蛋白质如何供给 (68)
 3. 肥胖型糖尿病患者饮食有何禁忌 (69)
 4. 肥胖型糖尿病患者需要补充哪些物质 (69)
 5. 肥胖型糖尿病患者食谱举例 (69)
 6. 糖尿病性高血压患者热能如何限制 (70)
 7. 糖尿病并发高血压患者如何控制钠摄入 (70)
 8. 糖尿病并发高血压患者食谱举例 (70)
 9. 糖尿病并发冠心病患者饮食应注意什么 (71)
 10. 糖尿病并发冠心病患者食谱举例 (71)
 11. 糖尿病并发高脂血症膳食应注意哪些 (71)
 12. 糖尿病并发高脂血症患者食谱举例 (72)
 13. 糖尿病并发高脂血症患者能吃鸡蛋吗 (72)
 14. 糖尿病并发肝硬化患者饮食原则 (73)



15. 糖尿病并发肝硬化患者食谱举例	(73)
16. 糖尿病并发脂肪肝患者饮食应注意什么	(73)
17. 糖尿病并发脂肪肝患者食谱举例	(74)
18. 糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者饮食应注意什么	(74)
19. 糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱举例	(74)
20. 糖尿病并发肾病患者饮食注意什么	(75)
21. 糖尿病并发肾病患者如何掌握水的摄入量	(76)
22. 糖尿病并发肾病患者高钠与低钠各有什么危害	(77)
23. 糖尿病并发肾病患者限制盐摄入的主要指征是什么	(77)
24. 糖尿病并发肾病时在什么情况下要低盐或无盐饮食	(77)
25. 糖尿病并发肾病时无盐饮食要持续多久	(78)
26. 糖尿病并发肾病患者如何掌握蛋白质的摄入量	(78)
27. 糖尿病并发肾病患者食谱举例	(80)
28. 糖尿病并发脑血管病患者食谱如何安排	(80)
29. 糖尿病并发尿路感染患者膳食原则	(81)
30. 糖尿病并发尿路感染患者食谱举例	(81)
31. 糖尿病并发便秘患者膳食原则	(82)
32. 糖尿病并发便秘患者食谱举例	(82)



- 33. 糖尿病并发气管炎患者膳食原则 (82)
- 34. 糖尿病并发气管炎患者食谱举例 (82)
- 35. 糖尿病并发肺结核患者膳食原则 (83)
- 36. 糖尿病并发肺结核患者食谱举例 (83)
- 37. 糖尿病并发骨质疏松患者膳食原则 (84)
- 38. 糖尿病并发骨质疏松患者食谱举例 (84)
- 39. 糖尿病并发痛风患者如何控制糖类摄取 (84)
- 40. 糖尿病并发痛风患者如何限制脂肪摄取 (85)
- 41. 糖尿病并发痛风时蛋白质的摄取原则 (85)
- 42. 糖尿病并发痛风时膳食纤维的摄取原则 (86)
- 43. 食物中嘌呤含量高低如何划分 (86)
- 44. 糖尿病并发高尿酸患者食谱举例 (88)
- 45. 妊娠期糖尿病患者饮食如何掌握 (88)
- 46. 糖尿病孕妇最佳体重增加量是多少 (89)
- 47. 糖尿病孕妇妊娠期不同阶段的饮食原则 (90)
- 48. 儿童糖尿病患者的饮食安排 (90)
- 49. 老年糖尿病患者的饮食应注意哪些问题 (91)
- 50. 重症糖尿病患者制订食谱的原则是什么 (92)
- 51. 糖尿病酮症酸中毒患者饮食原则 (93)

下篇 糖尿病中医辨证施膳

- 七、降血糖和防肥胖的药膳方 (96)
- 1. 糖尿病中医药膳食疗的原则 (96)



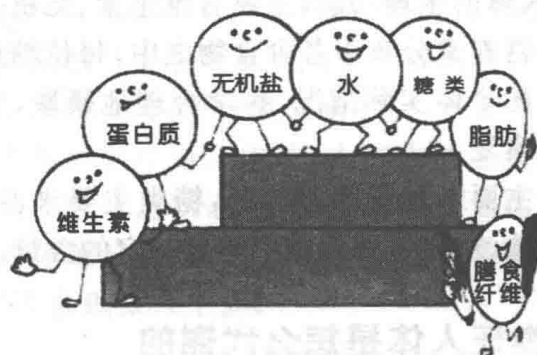
2. 糖尿病患者常用的药膳食疗方	(96)
3. 糖尿病肥胖患者怎样辨证选药膳食疗方	(99)
八、糖尿病并发呼吸系统疾病的药膳食疗	(101)
1. 糖尿病并发感冒的药膳食疗原则	(101)
2. 糖尿病并发感冒的药膳食疗方	(101)
3. 糖尿病并发支气管炎、肺炎的药膳食疗原则	(102)
4. 糖尿病并发支气管炎、肺炎的药膳食疗方	(102)
5. 糖尿病并发肺结核的药膳食疗原则	(105)
6. 糖尿病并发肺结核的药膳食疗方	(106)
九、糖尿病并发心脑血管疾病和高脂血症的中医 药膳食疗	(108)
1. 糖尿病并发高血压的药膳食疗原则	(108)
2. 糖尿病并发高血压的常用药膳材料	(108)
3. 糖尿病并发高血压如何辨证施膳	(108)
4. 糖尿病并发冠心病的药膳食疗原则	(110)
5. 糖尿病并发冠心病怎样辨证施膳	(111)
6. 糖尿病并发脑血管病的药膳食疗原则	(112)
7. 糖尿病并发脑血管病怎样辨证施膳	(113)
8. 糖尿病并发高脂血症的药膳食疗原则	(114)
9. 糖尿病并发高脂血症怎样辨证施膳	(115)
十、糖尿病并发消化系统疾病的中医药膳食疗	(117)
1. 糖尿病并发腹泻的药膳食疗原则	(117)
2. 糖尿病并发腹泻如何辨证施膳	(117)



3. 糖尿病并发便秘的药膳食疗原则	(120)
4. 糖尿病并发便秘如何辨证施膳	(120)
5. 糖尿病并发脂肪肝的药膳食疗原则	(122)
6. 糖尿病并发脂肪肝如何辨证施膳	(122)
7. 糖尿病并发肝硬化的药膳食疗原则	(123)
8. 糖尿病并发肝硬化如何辨证施膳	(124)
十一、糖尿病并发泌尿系统疾病的中医药膳食疗	(126)
1. 糖尿病并发肾病的药膳食疗原则	(126)
2. 糖尿病并发肾病如何辨证施膳	(126)
3. 糖尿病并发泌尿道感染的药膳食疗原则	(128)
4. 糖尿病并发泌尿道感染如何辨证施膳	(129)
5. 糖尿病并发前列腺炎的药膳食疗原则	(130)
6. 糖尿病并发前列腺炎如何辨证施膳	(130)
十二、糖尿病并发骨质疏松的中医药膳食疗	(133)
1. 糖尿病并发骨质疏松的药膳食疗原则	(133)
2. 糖尿病并发骨质疏松如何辨证施膳	(133)
附表	(135)

上 篇

糖尿病患者饮食基础知识





一、糖尿病患者饮食营养

1. 人体必需的营养素及其作用和来源

糖类、脂类、蛋白质、维生素、无机盐、水和膳食纤维是人体必需的七大营养素。这七种营养素在人体可以发挥三方面的生理作用：其一是作为能源物质，供给人体所需要的能量，主要是蛋白质、糖类和脂类；其二是作为人体“建筑”材料，供给人体所需要的能量，主要有蛋白质；其三是作为调节物质，调节人体的生理功能，主要有维生素、无机盐和膳食纤维等。这些营养素分布于各种食物之中，每位糖尿病患者都应根据自己的个体实际情况，科学合理地摄取，才有利于糖尿病病情的康复。

蛋白质主要来源于肉、蛋、奶，糖类主要来源于谷物，维生素与无机盐、水在各种食物中均有一定的含量。

2. 糖类在人体是怎么代谢的

糖类又称碳水化合物。它可分为单糖类（葡萄糖、核糖及细胞内脱氧核糖）、双糖类（蔗糖、麦芽糖、乳糖）、多糖类（淀粉类、纤维素、储存在肝内的糖原、各种食用糖和粮食）。

人体摄入葡萄糖后的转化：人体摄入或自身合成葡萄糖，在机体需要能量和组织供氧充足时，才能被氧化分解，其