

向红丁

图解糖尿病 “三五”防糖法

向红丁 | 北京协和医院糖尿病中心主任
主 编 | 中华糖尿病防治协会会长

5^个
要点

预防
糖尿病

5^驾
马

治疗
糖尿病

5^项
远离

并发症

“三五”防糖法创始人
向红丁亲自解说



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



向红丁

图解糖尿病 “三五”防糖法

向红丁 | 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
主 编 | 中华糖尿病防治协会会长



图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁图解糖尿病“三五”防糖法 / 向红丁主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5184-1179-5

I. ①向… II. ①向… III. ①糖尿病—防治—图解
IV. ①R587.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271192 号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 翟燕 责任终审: 滕炎福 封面设计: 杨丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1179-5 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160819S2X101ZBW

前言

那些一脚门里一脚门外的人注意了，接下来你的生活方式直接决定了你是在门里还是门外。事实证明，糖尿病是可以预防、可以控制的。所以被糖尿病瞄上的这些人一定不能疏忽大意，别听之任之，重视起来，漂漂亮亮地打一场身体保卫战。

如果已经迈入糖尿病这扇大门的人也不必沮丧，我们可以把这件坏事儿变成好事儿。其实这是身体向你发送的信号，提醒你接下来要注意调整自己的生活方式，饮食上注意点儿、多动动，能站着的时候就别坐着，能走一走的时候就别站着，这样长期坚持下来，血糖控制住了，照样能拥有高品质的生活质量。

不管是年迈的，年幼的，怀胎十月的，还是三十而立、四十不惑的，都可以拥有这个远离或者战胜糖尿病的法宝——“三五”防糖法，从认知到饮食、运动，到心理调适，再到必要适当的用药，都涵盖其中了。拥有了这件独特的武器，一定能把血糖控制在满意的范围。

糖尿病是一种终身疾病，糖尿病患者每天都要通过饮食、运动、监测、药物等手段来控制血糖，所以这是一种不能单纯依赖医生而更多依靠自己的疾病，“三五”防糖法就是让你学会自我管理糖尿病，最大化发挥自己的主动性，积极配合医生的治疗，目的是控制糖尿病。

其实不只对于糖尿病患者，“三五”防糖法所传达的健康理念也是每一位健康的人应该具备的，做到这些能预防大部分的疾病。

谨以本书献给那些不甘于被病痛夺取幸福感的人，也衷心祝愿所有的人都能拥有健康。

向江丁

第一章

糖尿病就潜伏在你我身边

中国成了全球第一的“糖人国”	12	糖尿病到底是怎么回事	18
糖尿病患者已近1亿	12	糖尿病的几大诱因	18
成年人有一半处于糖尿病前期或属高危人群，自己却并不知情	13	什么是糖尿病	19
孕期得了糖尿病，产后得糖尿病的风险特别高	14	糖尿病的诊断标准	20
很多“小胖墩”挤到了成人糖尿病的地盘上	15	哪些人是糖尿病的高危人群	21
不改变生活方式，每个人都可能得糖尿病	16	糖尿病有哪几个类型	22
糖尿病终身为伴，控制不好会出现并发症	17	“三多一少”，糖尿病的典型症状	23
糖尿病一旦得上如影随形	17	糖尿病还有哪些蛛丝马迹	24
最大的威胁是并发症	17	糖尿病有哪些并发症	25
		哪些行为会让糖尿病患者血糖蹿高	26
		糖尿病完全可预防——	
		“三五”防糖法远离糖尿病	27
	17	糖尿病的三级预防	27
	17	什么是“三五”防糖法	28

第二章

第一个“五”： 预防糖尿病的“五个要点”

第一要点：多懂一点	32	减少“精白”，多点粗杂粮	34
多懂点糖尿病知识	32	少吃高脂肪食物，	
认清糖尿病的危害和基本预防方法	32	选择低脂、高优质蛋白质食物	35
第二要点：少吃一点	33	少放植物油	35
减少分量而不减少种类	33	少吃咸	35
减少热量摄取	34	少用添加糖	36

每餐少吃点，七八成饱就好	36	第四要点：放松一点	43
第三要点：勤动一点	37	保持平常心，不得糖尿病	43
吃动平衡，避免肥胖	37	挣脱紧张焦虑的束缚	43
有氧运动为首选，控体重、防三高	38	第五要点：药用一点	44
肥胖的人，每周 2 ~ 3 次抗阻力练习	38	糖调节受损阶段适当用药	
随时随地做做柔韧性练习	38	阻断糖尿病的步伐	44
每天 6000 步，最好的有氧运动	39	高血压和高脂血症患者	
将运动融入到生活中	40	要积极用药	44
一周运动方案	41	糖尿病前期怎么用药	44



第二个“五”： 治疗糖尿病的“五驾马车”

如何早期发现糖尿病	46	饮食总原则：全面、均衡、适量	54
没有症状的时候，		总热量控制在多少才能达到理想体重	55
主动做体检，做到“人找病”	46	怎样根据总热量合理搭配一日三餐	57
出现症状的时候，决不疏忽大意	47	食物交换份，让你想吃啥就吃啥	58
排查糖尿病需要做哪些检查	48	怎么确定每天吃多少主食	60
第一匹马：教育心理	50	三餐之外加两餐，不饿肚子血糖稳	61
正确看待糖尿病，得了也不要慌	50	蛋白质类食物就选这四类	62
树立战胜疾病的信心	50	低脂饮食，避免肥胖	63
治疗糖尿病需要依靠医生，		增加膳食纤维，稳定餐后血糖	64
更要靠自己	50	食物的 GI 值与 GL 值结合使用控血糖	65
全方位了解糖尿病及治疗方法	51	吃水果前要了解的几件事儿	67
积极控制血糖，不得并发症	51	先吃后吃有讲究，餐后血糖不蹿高	68
坏情绪要调节，调节不了要宣泄	52	糖尿病患者别怕多喝水	69
第二匹马：饮食治疗	53	解开饮食治疗的 11 大疑问	70
饮食控制体重、减轻胰岛负担	53	第三匹马：运动治疗	73

目录

运动控糖的六大好处	73	如何调整三餐前的胰岛素用量	98
运动要持续进行才有效	74	如何根据血糖情况调整胰岛素用量	99
哪些糖尿病患者不宜做运动	74	胰岛素的注射部位	100
怎样找到适合自己的运动方式	75	怎样注射胰岛素	101
怎样确定适合自己的运动强度	77	如何避免因注射胰岛素引起的病菌感染	102
怎样确定适合自己的运动量	79	如何应对注射胰岛素引起的低血糖反应	102
运动前要做哪些检查	80	第五匹马：病情监测	103
什么时间做运动降糖效果最好	81	病情监测是控制糖尿病的重要手段	103
能不能运动由血糖水平决定	82	如何自测血糖	105
运动前后如何加餐	84	糖尿病特殊人群的调养	107
糖尿病患者运动与用药量的调整	84	儿童糖尿病	107
怎么能边做家务边运动	84	老年糖尿病	109
老年糖尿病患者怎样运动	85	妊娠糖尿病	111
儿童糖尿病患者能进行哪些运动	85		
妊娠糖尿病患者能进行哪些运动	86		
第四匹马：药物治疗	87		
什么情况下需要使用药物	87		
口服降糖药和胰岛素如何抉择	88		
用药时要注意什么	88		
常用的口服降糖药速查	89		
降糖药什么时候服用效果最好	91		
体重正常的2型糖尿病患者怎么用药	92		
超重、肥胖的2型糖尿病患者怎么用药	93		
胰岛素是治疗糖尿病的最佳武器	94		
哪些人需要使用胰岛素	94		
肥胖的糖尿病患者不宜过早使用胰岛素	95		
怎样避免使用胰岛素后的发胖现象	95		
常用胰岛素有哪些类型	96		
怎样估算胰岛素的初始用量	97		



第四章

第三个“五”：
远离并发症的“五项达标”**五项达标是控制糖尿病、避免
并发症的关键**

五项都达标，过得好活得长

五项达标包括哪些内容

第一达标：体重达标，避免肥胖

肥胖会加重胰岛素抵抗

防止肥胖要如何合理饮食

第二达标：**血糖达标，才能完美控制糖尿病**

血糖控制不良，

急性并发症、低血糖找上门

养成及时、规律测血糖的习惯

糖化血红蛋白监测

控制高血糖也要避免低血糖

第三达标：**血压达标，别让糖尿病遇上高血压**

糖尿病和高血压是“姐妹病”

血压多少算达标

监测血压，时时记录，避免高血压

糖尿病患者控制血压的饮食要点

114

114

114

116

116

117

118

118

119

119

120

121

121

121

122

123

第四达标：**血脂达标，预防大血管病变**

预防高脂血症，

减少糖尿病血管病变的发生

血脂多少算达标

调血脂主要靠饮食和运动

第五达标：**血黏度达标，让血管畅通无阻**

高血黏对糖尿病的不良影响

血液黏度高怎么办

出现了并发症怎么办

糖尿病并发高脂血症

糖尿病并发高血压

糖尿病并发肾病

糖尿病并发脂肪肝

糖尿病并发冠心病

糖尿病并发痛风

糖尿病并发眼病

糖尿病足

124

124

124

125

126

126

126

128

128

130

132

134

135

136

138

139



第五章

贯彻终身的饮食疗法：
到底应该怎么吃

吃好主食谷豆不饿不晕	142	合理吃肉鲜，控糖不耽误	154
主食粗点儿杂点儿	142	肉类的选择顺序是鱼、禽肉、瘦畜肉	154
每天吃多少主食	142	怎么烹调肉类能减少脂肪摄入	154
匀主食，巧加餐	143	牛肉	155
粗细结合，餐后血糖更平稳	143	山楂炖牛肉	155
可以代替主食的薯类	143	鸡肉	156
主食干一点，血糖上升慢	144	荷兰豆拌鸡丝	156
如何煮粥、喝粥对血糖影响小	144	鸭肉	157
主食凉凉再吃更有助控血糖	144	双椒鸭丁	157
燕麦	145	兔肉	158
燕麦饭	145	芝麻兔肉	158
荞麦	146	鳝鱼	159
荞麦面煎饼	146	韭菜炒鳝丝	159
玉米	147	鲫鱼	160
小窝头	147	鲫鱼豆腐汤	160
黑米	148	牡蛎	161
黑米红豆粥	148	牡蛎煎蛋	161
薏米	149	扇贝	162
薏米山药粥	149	蒜蓉粉丝蒸扇贝	162
小米	150	多吃蔬菜菌藻，低热量不肥胖	163
小米面发糕	150	蔬菜摄入量保证 500 克 / 日	163
黄豆	151	吃蔬菜遵循“彩虹效应”	163
芥蓝炒黄豆	151	深绿色蔬菜占一半，控糖更有力	163
黑豆	152	有些蔬菜可充当水果零食	164
凉拌黑豆	152	搭配菌菇类，帮助降脂降压	164
绿豆	153	蔬菜大块烹调急火快炒，营养更好	165
绿豆芹菜汤	153	进食淀粉多的蔬菜，要减少主食量	165

CONTENTS

<p>大白菜</p> <p>白菜心拌海蜇</p> <p>芹菜</p> <p>西芹菠菜汁</p> <p>菠菜</p> <p>菠菜拌绿豆芽</p> <p>黄瓜</p> <p>黄瓜拌木耳</p> <p>苦瓜</p> <p>凉拌苦瓜</p> <p>番茄</p> <p>番茄炒丝瓜</p> <p>茄子</p> <p>蒜泥茄子</p> <p>洋葱</p> <p>洋葱炒鸡蛋</p> <p>胡萝卜</p> <p>菠菜拌胡萝卜</p> <p>山药</p> <p>番茄炒山药</p>	<p>166</p> <p>166</p> <p>167</p> <p>167</p> <p>168</p> <p>168</p> <p>169</p> <p>169</p> <p>170</p> <p>170</p> <p>171</p> <p>171</p> <p>172</p> <p>172</p> <p>173</p> <p>173</p> <p>174</p> <p>174</p> <p>175</p> <p>175</p>	<p>红薯</p> <p>荷香小米蒸红薯</p> <p>香菇</p> <p>香菇油菜</p> <p>木耳</p> <p>素烧双耳</p> <p>海带</p> <p>胡萝卜炒海带丝</p> <p>科学吃水果，血糖不蹿高</p> <p>能不能吃水果取决于血糖控制情况</p> <p>水果最好当加餐，两餐之间吃</p> <p>高糖水果要少吃，并避开最甜的部分</p> <p>每天能吃多少水果</p> <p>能喝果汁吗</p> <p>90 千卡热量相当于吃多少水果</p> <p>山楂</p> <p>山楂烧豆腐</p> <p>苹果</p> <p>苹果玉米汤</p> <p>桑葚</p> <p>绿豆桑葚豆浆</p>	<p>176</p> <p>176</p> <p>177</p> <p>177</p> <p>178</p> <p>178</p> <p>179</p> <p>179</p> <p>180</p> <p>180</p> <p>180</p> <p>180</p> <p>180</p> <p>181</p> <p>182</p> <p>182</p> <p>183</p> <p>183</p> <p>184</p> <p>184</p>
--	---	--	---



柚子	185	坚果作加餐，补充矿物质	188
三丝拌柚块	185	鸡蛋	189
橘子	186	鲜虾蒸蛋	189
橘瓣银耳羹	186	牛奶	190
猕猴桃	187	牛奶南瓜羹	190
西芹猕猴桃汁	187	核桃	191
蛋、奶、其他类，为控糖出力	188	核桃仁扒白菜	191
蛋类每周吃多少，要不要去蛋黄	188	醋	192
喝牛奶补充优质蛋白质，		醋熘白菜	192
预防骨质疏松	188		

第六章

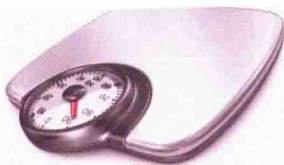
运动是最好的降糖药： 怎样做安全又有效

运动需要注意的事项	194	羽毛球：改善胰岛素敏感性	210
糖尿病患者的运动“三部曲”	194	腹肌练习操：调节过高的血脂	211
运动时要随身携带的三样东西	196	地板游泳操：减少脂肪堆积	212
运动过程中要及时补水	196	分腿深蹲：减少内脏脂肪堆积	214
糖尿病患者运动后要注意什么	197	蝗虫功：促进基础代谢	216
可有计划进行的有氧运动	198	猫伸展式瑜伽：收紧腹肌消脂肪	217
散步：减轻胰岛负担	198	虎式瑜伽：减少脂肪堆积	218
慢跑：控体重、控血糖	199	杜鹃式瑜伽：改善疲劳助调养	219
快走：燃烧脂肪	200	简单易做又有效降糖的小动作	220
踢毽子：锻炼全身	201	椅子健身法：轻松消脂降血糖	220
八段锦：增加热量消耗防肥胖	202	踏车运动：燃烧脂肪控体重	221
游泳：提高胰岛素作用	206	仰头、屈肘、转体运动：	
骑自行车：改善糖代谢	208	活跃全身调血糖	222
乒乓球：控制体重、促进糖代谢	209	睡前枕头操：平稳血糖促睡眠	223
		双臂舒展：瘦身减肥又降糖	224

向红丁

图解糖尿病 “三五”防糖法

向红丁 | 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
主 编 | 中华糖尿病防治协会会长



图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁图解糖尿病“三五”防糖法 / 向红丁主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5184-1179-5

I. ①向… II. ①向… III. ①糖尿病—防治—图解
IV. ①R587.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271192 号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 翟燕 责任终审: 滕炎福 封面设计: 杨丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中华印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1179-5 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160819S2X101ZBW

前言

那些一脚门里一脚门外的人要注意了，接下来你的生活方式直接决定了你是在门里还是门外。事实证明，糖尿病是可以预防、可以控制的。所以被糖尿病瞄上的这些人一定不能疏忽大意，别听之任之，重视起来，漂漂亮亮地打一场身体保卫战。

如果已经迈入糖尿病这扇大门的人也不必沮丧，我们可以把这件坏事儿变成好事儿。其实这是身体向你发送的信号，提醒你接下来要注意调整自己的生活方式，饮食上注意点儿、多动动，能站着的时候就别坐着，能走一走的时候就别站着，这样长期坚持下来，血糖控制住了，照样能拥有高品质的生活质量。

不管是年迈的，年幼的，怀胎十月的，还是三十而立、四十不惑的，都可以拥有这个远离或者战胜糖尿病的法宝——“三五”防糖法，从认知到饮食、运动，到心理调适，再到必要适当的用药，都涵盖其中了。拥有了这件独特的武器，一定能把血糖控制在满意的范围。

糖尿病是一种终身疾病，糖尿病患者每天都要通过饮食、运动、监测、药物等手段来控制血糖，所以这是一种不能单纯依赖医生而更多依靠自己的疾病，“三五”防糖法就是让你学会自我管理糖尿病，最大化发挥自己的主动性，积极配合医生的治疗，目的是控制糖尿病。

其实不只对于糖尿病患者，“三五”防糖法所传达的健康理念也是每一位健康的人应该具备的，做到这些能预防大部分的疾病。

谨以本书献给那些不甘于被病痛夺取幸福感的人，也衷心祝愿所有的人都能拥有健康。

何江丁

第一章

糖尿病就潜伏在你我身边

中国成了全球第一的“糖人国”	12	糖尿病到底是怎么回事	18
糖尿病患者已近1亿	12	糖尿病的几大诱因	18
成年人有一半处于糖尿病前期或属高危人群，自己却并不知情	13	什么是糖尿病	19
孕期得了糖尿病，产后得糖尿病的风险特别高	14	糖尿病的诊断标准	20
很多“小胖墩”挤到了成人糖尿病的地盘上	15	哪些人是糖尿病的高危人群	21
不改变生活方式，每个人都可能得糖尿病	16	糖尿病有哪几个类型	22
糖尿病终身为伴，控制不好会出现并发症	17	“三多一少”，糖尿病的典型症状	23
糖尿病一旦得上如影随形	17	糖尿病还有哪些蛛丝马迹	24
最大的威胁是并发症	17	糖尿病有哪些并发症	25
		哪些行为会让糖尿病患者血糖蹿高	26
		糖尿病完全可预防——	
		“三五”防糖法远离糖尿病	27
	17	糖尿病的三级预防	27
	17	什么是“三五”防糖法	28

第二章

第一个“五”： 预防糖尿病的“五个要点”

第一要点：多懂一点	32	减少“精白”，多点粗杂粮	34
多懂点糖尿病知识	32	少吃高脂肪食物，	
认清糖尿病的危害和基本预防方法	32	选择低脂、高优质蛋白质食物	35
第二要点：少吃一点	33	少放植物油	35
减少分量而不减少种类	33	少吃咸	35
减少热量摄取	34	少用添加糖	36

每餐少吃点，七八成饱就好	36	第四要点：放松一点	43
第三要点：勤动一点	37	保持平常心，不得糖尿病	43
吃动平衡，避免肥胖	37	挣脱紧张焦虑的束缚	43
有氧运动为首选，控体重、防三高	38	第五要点：药用一点	44
肥胖的人，每周 2 ~ 3 次抗阻力练习	38	糖调节受损阶段适当用药	
随时随地做做柔韧性练习	38	阻断糖尿病的步伐	44
每天 6000 步，最好的有氧运动	39	高血压和高脂血症患者	
将运动融入到生活中	40	要积极用药	44
一周运动方案	41	糖尿病前期怎么用药	44



第二个“五”： 治疗糖尿病的“五驾马车”

如何早期发现糖尿病	46	饮食总原则：全面、均衡、适量	54
没有症状的时候，		总热量控制在多少才能达到理想体重	55
主动做体检，做到“人找病”	46	怎样根据总热量合理搭配一日三餐	57
出现症状的时候，决不疏忽大意	47	食物交换份，让你想吃啥就吃啥	58
排查糖尿病需要做哪些检查	48	怎么确定每天吃多少主食	60
第一匹马：教育心理	50	三餐之外加两餐，不饿肚子血糖稳	61
正确看待糖尿病，得了也不要慌	50	蛋白质类食物就选这四类	62
树立战胜疾病的信心	50	低脂饮食，避免肥胖	63
治疗糖尿病需要依靠医生，		增加膳食纤维，稳定餐后血糖	64
更要靠自己	50	食物的 GI 值与 GL 值结合使用控血糖	65
全方位了解糖尿病及治疗方法	51	吃水果前要了解的几件事儿	67
积极控制血糖，不得并发症	51	先吃后吃有讲究，餐后血糖不蹿高	68
坏情绪要调节，调节不了要宣泄	52	糖尿病患者别怕多喝水	69
第二匹马：饮食治疗	53	解开饮食治疗的 11 大疑问	70
饮食控制体重、减轻胰岛负担	53	第三匹马：运动治疗	73

目录

运动控糖的六大好处	73	如何调整三餐前的胰岛素用量	98
运动要持续进行才有效	74	如何根据血糖情况调整胰岛素用量	99
哪些糖尿病患者不宜做运动	74	胰岛素的注射部位	100
怎样找到适合自己的运动方式	75	怎样注射胰岛素	101
怎样确定适合自己的运动强度	77	如何避免因注射胰岛素引起的病菌感染	102
怎样确定适合自己的运动量	79	如何应对注射胰岛素引起的低血糖反应	102
运动前要做哪些检查	80	第五匹马：病情监测	103
什么时间做运动降糖效果最好	81	病情监测是控制糖尿病的重要手段	103
能不能运动由血糖水平决定	82	如何自测血糖	105
运动前后如何加餐	83	糖尿病特殊人群的调养	107
糖尿病患者运动与用药量的调整	84	儿童糖尿病	107
怎么能边做家务边运动	84	老年糖尿病	109
老年糖尿病患者怎样运动	85	妊娠糖尿病	111
儿童糖尿病患者能进行哪些运动	85		
妊娠糖尿病患者能进行哪些运动	86		
第四匹马：药物治疗	87		
什么情况下需要使用药物	87		
口服降糖药和胰岛素如何抉择	88		
用药时要注意什么	88		
常用的口服降糖药速查	89		
降糖药什么时候服用效果最好	91		
体重正常的2型糖尿病患者怎么用药	92		
超重、肥胖的2型糖尿病患者怎么用药	93		
胰岛素是治疗糖尿病的最佳武器	94		
哪些人需要使用胰岛素	94		
肥胖的糖尿病患者不宜过早使用胰岛素	95		
怎样避免使用胰岛素后的发胖现象	95		
常用胰岛素有哪些类型	96		
怎样估算胰岛素的初始用量	97		



Diabetes