

糖尿病

对照一下本书，
看看您吃对了吗？
吃好了吗？

饮食自我调养必读

詹杰东 主编
王东

◎ 食品交换法

用简单、易懂的语言教您计算自己每天应该吃多少

◎ 等值食品交换表

每种日常食品的能量一目了然，换算相当简单！

◎ 家常食疗菜谱

不光帮您计算了能量，直接拿来就用，
更是花样翻新，美滋美味，
尽管得了糖尿病，一样让您吃得好！



糖尿病

饮食自我调养必读

詹杰 王东 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主 编：詹 杰 王 东
副主编：樊 旭 李 晶
编 委：詹 杰 王 东 樊 旭 李 晶
任 刚 夏 楠 吴成举

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食自我调养必读 / 詹杰, 王东主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5381-5405-4

I. 糖... II. ①詹...②王... III. 糖尿病-防治 IV.
R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032048 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印 张：5 $\frac{1}{3}$

字 数：90 千字

印 数：1~5 000

出版时间：2008 年 5 月第 1 版

印刷时间：2008 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：唐丽萍

封面设计：刘萍萍

版式设计：添彩图文

责任校对：徐 跃

书 号：ISBN 978-7-5381-5405-4

定 价：15.00 元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

E-mail: tang_liping@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn

目 录

Chapter 1

认识糖尿病

- 什么是糖 /2
- 什么是糖尿病 /2
- 如何诊断糖尿病 /2
- 如何监测血糖 /3
- 哪些人容易得糖尿病 /4
- 糖尿病治疗的目的是什么 /5
- 糖尿病的控制目标 /5
- 糖尿病的治疗方法 /6

Chapter 2

糖尿病饮食疗法

- 饮食疗法的原则 /8
- 什么是食物血糖生成指数 (GI) /9
- 什么是食品交换法 /10
- 如何用食品交换法设计食谱 /11

附录 1 等值食品交换表 /15

附录 2 糖尿病药膳常用中药 /24

糖尿病饮食参考方案 /25

- 15 单位 (1200 千卡) 食物分配参考表 /25
- 18 单位 (1400 千卡) 食物分配参考表 /29
- 20 单位 (1600 千卡) 食物分配参考表 /33
- 22.5 单位 (1800 千卡) 食物分配参考表 /37
- 25 单位 (2000 千卡) 食物分配参考表 /41
- 28 单位 (2240 千卡) 食物分配参考表 /45

Chapter 3

糖尿病日常食疗方

家常

常

调

养

糖尿病

- …… 菠菜豆腐 /50
- …… 凉拌三丝 /51
- …… 木耳头菜炒肉 /52
- …… 芡实鸡蛋羹 /53
- …… 清蒸绿茶鲫鱼 /54
- …… 蒜蓉海带丝 /55
- …… 豆豉苦瓜 /56
- …… 芹菜炒素鸡 /57
- …… 土豆烧牛肉 /58
- …… 焯拌苦瓜豆干 /59
- …… 胡萝卜炖排骨 /60
- …… 苦瓜鸡片 /61
- …… 木耳炖豆腐 /62
- …… 香菇扒油菜 /63

家常调养食谱

- …… 枸杞炖兔肉 /64
- …… 芹菜豆干炒苦瓜 /65
- …… 清炒西兰花 /66
- …… 肉末四季豆 /67
- …… 三宝鱼丸 /68
- …… 韭菜炒虾仁 /69
- …… 菜菔蜇皮丝 /70
- …… 芦笋干豆腐 /71
- …… 芡实煲鸭 /72
- …… 鲜蘑茼蒿 /73
- …… 蔬果沙拉 /74
- …… 番茄土豆 /75
- …… 干炒蚕蛹 /76
- …… 海带拌粉丝 /77
- …… 菊花鱼头 /78
- …… 凉拌豆芽菜 /79
- …… 杞肚炒三白 /80
- …… 香菇豆腐 /81

家常调养食谱

- …… 海带鲤鱼汤 /87
- …… 绿豆冬瓜汤 /88
- …… 苦瓜蚌肉汤 /89
- …… 苦瓜瘦肉汤 /90

家常调养食谱

- …… 花粉生地粥 /91
- …… 花粉菠菜粥 /92
- …… 山药燕麦粥 /93
- …… 葛根粥 /94
- …… 枸杞菊花粥 /95
- …… 地骨皮粥 /96
- …… 山药萸肉粥 /97
- …… 天冬枸杞粥 /98
- …… 玉竹粥 /99

家常调养食谱

- …… 麦冬茯苓糕 /82
- …… 南瓜饭 /83
- …… 麦麸饼 /84
- …… 荞麦发糕 /85
- …… 猪胰饼 /86

家常调养食谱

- …… 桑叶菊花茶 /100
- …… 玉竹乌梅茶 /101
- …… 西洋参茶 /101
- …… 山楂菊花茶 /102
- …… 双皮花粉茶 /102
- …… 猪胰玉米须煎 /103

Chapter 4

糖尿病饮食误区

- 误区一 医生嘱咐要控制饮食，因此食物吃得越少越好 /105
- 误区二 因为专家介绍某种食物有降糖作用而不加控制地多吃 /105
- 误区三 水果含有丰富的糖，因此糖尿病患者不能吃水果 /106
- 误区四 土豆、地瓜、芋头等食物淀粉含量大，糖尿病患者不能吃 /107
- 误区五 迷信无糖食品，认为无糖食品可以随意吃 /108
- 误区六 食物升糖，药物降糖，因此饮食没控制好，可以多吃点降糖药来抵消 /108
- 其他日常提示 /109

Chapter 5

糖尿病运动疗法

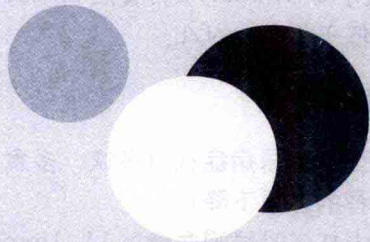
- 运动类型的选择 /112
- 运动强度的选择 /112
- 运动过程 /113
- 运动注意事项 /114
- 常见日常运动耗能 /115

Chapter 6

糖尿病自我保健按摩操

- 头颈按摩 /118
- 躯干按摩 /119
- 四肢按摩 /121

CONTENTS



Chapter 1

认识糖尿病

什么是糖

糖是能为人体提供能量的三大营养素之一。确切地说，糖是人体最重要的能量来源，是一切生命的原动力，如同炉火中需要不断添加的煤。根据分子结合的多少，糖又可分为单糖、双糖、低聚糖和多糖，其中大部分可被人体消化吸收的糖都会在体内变成葡萄糖。葡萄糖是人体内最重要的单糖，人体内的血糖即葡萄糖。血液中的葡萄糖通过血液循环到达各个组织，为各组织细胞提供能量或作为能量储存。如果把细胞比作“燃炉”，那么葡萄糖就是它的“燃料”。

什么是糖尿病

糖尿病简单地说是人体对葡萄糖的利用能力发生了障碍，发生障碍的主要原因是血中葡萄糖（“燃料”）无法进入指定细胞（“燃炉”）的大门，而打开细胞大门的唯一的钥匙就是胰岛素。

胰岛素是胰腺内胰岛B细胞分泌的体内唯一的降糖激素。当胰岛素分泌相对或绝对减少时，血液中的葡萄糖就不能进入细胞为其提供能量或储存能量，而是堆积在血液中，引起血糖浓度增高为主要特征的临床疾病。因此糖尿病是一种常见的内分泌代谢病。

如何诊断糖尿病

糖尿病的诊断主要根据空腹血糖（FBG）和餐后2小时血糖（2hPBG）。正常人的空腹血糖

（FBG）应低于6.1mmol/L，餐后2小时血糖（2hPBG）应低于7.8mmol/L。

1. 糖尿病（DM）

①有典型的糖尿病症状（多饮、多食、多尿和不能解释的体重下降）；

②一天内任何时候测血糖 $> 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dl）；

③或空腹血糖（FBG） $> 7.0\text{mmol/L}$ （126mg/dl）；

④或口服葡萄糖试验（75g）后2小时血糖（2hPBG） $> 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dl）。

2. 空腹血糖受损（IFG）

空腹血糖（FBG）：6.1~7.0 mmol/L，但餐后2小时血糖（2hPBG）正常。

3. 糖耐量减低（IGT）

餐后2小时血糖（2hPBG）：7.8~11.1 mmol/L，但空腹血糖值（FBG）正常。



注意

1. 一般临床糖尿病的诊断，尤其是无症状者，需有2次不同日的空腹血糖（FBG）或餐后2小时血糖（2hPBG）达到诊断标准。

2. 必须排除应激因素（感染、心血管病、外伤等）、内分泌疾病及药物等其他因素的影响。

3. 把握好血糖检测的时间，明确以下概念。

(1) 空腹血糖：指隔夜空腹8小时以上，晨起早餐前采血测定的血糖值。午餐、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

(2) 餐前血糖：指早、午、晚餐前测定的血糖。

(3) 餐后2小时血糖：指早、午、晚餐从吃第一口饭时计时，2小时后测定的血糖。

(4) 随机血糖：一天中其他任何时间测定的血糖，如睡前、午夜等。

如何监测血糖

1. 通常如果您近期血糖常常较高时，应该监测空腹及餐后2小时血糖，它们能较准确地反映出您血糖升高的程度。而如果近期经常出现低血糖时，最好监测餐前血糖和夜间血糖。

2. 隔一段时间在某一天测空腹血糖及餐后2小时血糖要比在每天的同一时间监测血糖效果好。因为前者更容易反映出一天24小时中血糖的变化规律，而如果每天都在同一时间测血糖，您总是不知道一天中其他时间的血糖水平。

3. 如果您的血糖控制比较稳定，血糖监测的间隔可以较长，可以每1周、2周或更长时间间隔测一次。





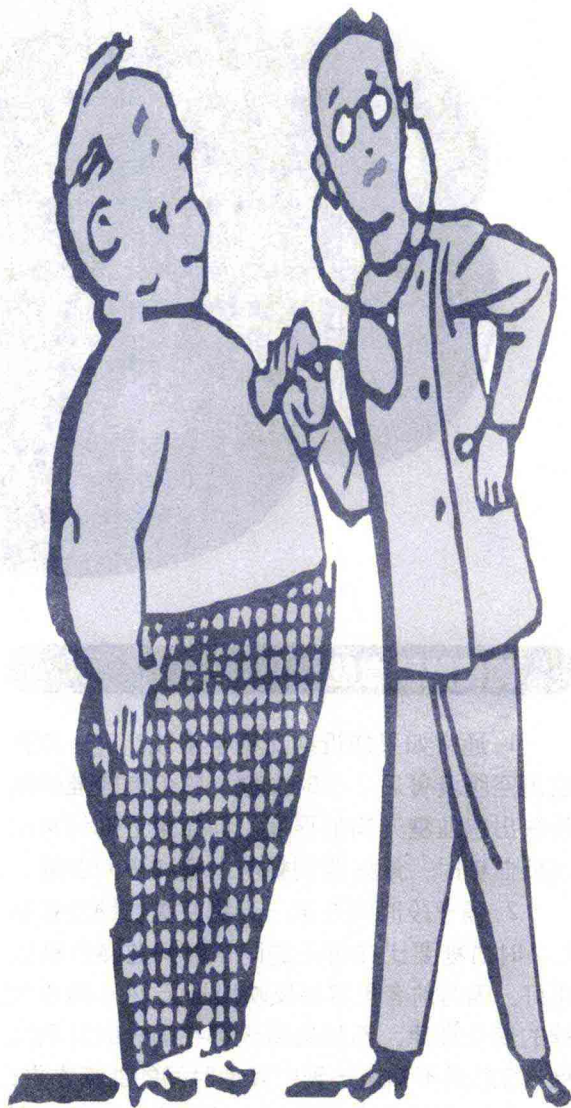
4. 如果您属于下列情况, 请加强监测, 根据病情增加监测频率。

- ①正在使用胰岛素治疗。
- ②新诊断为糖尿病患者。
- ③血糖控制不好, 有低血糖发生或血糖波动较大。
- ④药物更换或调整剂量。
- ⑤妊娠期。

哪些人容易得糖尿病

糖尿病是具有一定的遗传性的, 此外, 如果有任何因素可能影响到胰岛素分泌或血糖代谢的话, 也容易患糖尿病。因此, 以下这些人属于糖尿病的高发人群:

1. 父母、子女、子孙或有血缘关系的家庭成员中有糖尿病患者的。
2. 体力活动过少者。
3. 肥胖者。
4. 高发病率种族的成员。
5. 有过巨大胎儿(体重 >4.5 千克)分娩史的妇女。
6. 患有高血压、冠心病、高脂血症的人。
7. 有反复发作的慢性胰腺炎、胰腺外伤或手术史者。
8. 患有某些内分泌疾病者。
9. 长期服用糖皮质激素者。
10. 因为妊娠、急性心肌梗死、创伤、手术、感染等因素, 血糖暂时升高或糖耐量异常, 而应激过后血糖完全恢复正常的人。



糖尿病治疗的目的是什么

要有效地治疗糖尿病，必须先明确糖尿病治疗目标，从而选择正确的治疗方法，达到理想的治疗效果。糖尿病治疗的目标主要有以下几个方面：

1. 纠正高血糖和高血脂等代谢紊乱，促使糖、蛋白质和脂肪正常代谢。
2. 缓解高血糖等代谢紊乱所引起的症状。
3. 防治酮症酸中毒等急性糖尿病并发症和

防治心血管、肾脏、眼及神经系统等慢性病变，延长患者寿命，减少病死率。

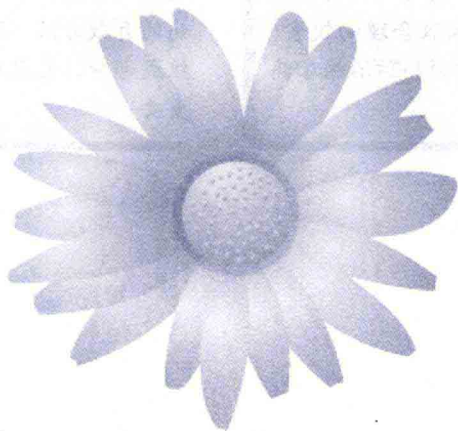
4. 肥胖者应积极减肥，维持正常体重。保证儿童和青少年的正常生长发育，保证糖尿病孕妇和妊娠期糖尿病产妇的顺利分娩，维持成年人正常劳动力，提高老年糖尿病患者的生存质量。

糖尿病的控制目标

我们应尽量将血糖控制在接近正常水平。下表为对血糖控制情况的评价。

评价	优	良	稍差	不良
空腹血糖	< 6.7 mmol/L	6.7~7.9 mmol/L	7.9~9 mmol/L	> 9 mmol/L
餐后2小时血糖	< 8.9 mmol/L	9.0~11 mmol/L	11~14 mmol/L	> 14 mmol/L
糖化血红蛋白 [*]	< 80	81~90	91~100	> 101

注：糖化血红蛋白由血中葡萄糖与血红蛋白结合产生，可反映血液中葡萄糖水平。红细胞的寿命为120天，所以糖化血红蛋白可以推测3个月内血糖值。





糖尿病的治疗方法

糖尿病目前没有根治方法，需要终身治疗。

药物治疗

对于病情较重的患者，需要配合药物治疗（口服降糖药、注射胰岛素、中药）。

饮食疗法

饮食治疗是糖尿病的基本疗法，无论病情轻重、有无并发症，采用何种药物治疗，都应严格进行和长期坚持糖尿病饮食控制，减轻胰岛B细胞负担，使其获得恢复的机会。

其他疗法

自我血糖监测、自我按摩疗法等。

教育疗法

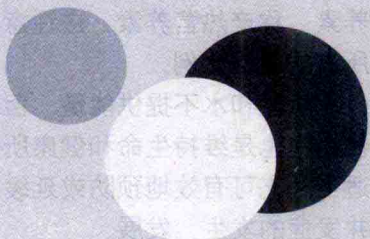
良好的糖尿病教育可提高患者自我血糖控制和调节能力，利于患者以乐观稳定的情绪认识自己的病情，坚持不懈地采取合理的饮食、运动和药物治疗，达到有效控制和防治糖尿病的目的。

运动疗法

运动疗法是患者依据自身情况，利用体育锻炼防治疾病，增强机体抵抗力，帮助战胜疾病的有效方法。运动疗法是糖尿病治疗的重要组成部分，尤其对于老年患者、肥胖患者更为重要。

... 糖尿病饮食疗法 ... 血糖 ... 胰岛素 ... 饮食 ... 治疗 ...

... 糖尿病饮食疗法 ... 血糖 ... 胰岛素 ... 饮食 ... 治疗 ...



Chapter 2

糖尿病饮食疗法



... 糖尿病饮食疗法 ... 血糖 ... 胰岛素 ... 饮食 ... 治疗 ...



对于所有糖尿病患者，无论1型还是2型，无论有无并发症，无论是否应用药物治疗，饮食疗法都是基础疗法，直接影响糖尿病的病情、治疗效果和预后。

糖尿病患者进餐后，胰岛素的分泌水平不能相应增加或因胰岛素作用障碍，致使血糖升高。合理控制饮食可明显降低血糖峰值，减轻胰岛B细胞的负担，使胰岛组织获得恢复的机会。轻型糖尿病病人往往只需饮食治疗，就能有效地控制血糖，防止并发症发生。

合理的饮食控制绝对不只是简单地少吃或禁吃，否则会使患者对生活失去信心，降低生活质量，反而影响血糖控制。要获得长期合理的饮食搭配和控制，不仅需要专业营养师的详细指导，也需要糖尿病患者自己掌握有关糖尿病饮食的知识，这样才能与专业的营养师、医师密切配合，将健康合理的饮食习惯变成日常生活的一部分，共同享受生活、享受美食。

饮食疗法的原则

1. 控制总热能

饮食中提供的能量应因人而异，以满足每天正常的生理活动和工作生活需要，维持标准体重为原则。

2. 均衡营养

和普通人一样，为了维持健康，糖尿病患者必须从食物中获得蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐和水六大类营养素。

其中蛋白质、脂类、碳水化合物是可以产生能量的营养素，称产热营养素，应注意各自在总热能中所占的最佳比例。

维生素、无机盐和水不提供能量，但参与人体的新陈代谢，也是维持生命和健康所必需的营养素，适当补充可有效地预防或延缓血管和神经系统并发症的发生、发展。

除了这六种之外，现在又提出一类营养素，就是膳食纤维。实际上膳食纤维应该属于多糖类，但不提供营养，因为它不能为人体所吸收，不过缺少它时人体会得很多疾病，所以现在把它提出来，称为第七大营养素，可以说是对其重要地位的一种强调。尤其对糖尿病患者，膳食纤维可以延缓糖的吸收，具有降低血糖、改善糖耐量、降低血胆固醇和增加饱腹感等多种好处，提倡糖尿病患者适当多用一些富含膳食纤维的食物。



3. 戒酒

原则上讲，糖尿病患者必须戒酒。因为酒精除能量外，不含任何其他营养素，长期或大量饮酒能导致营养不良、血糖和血脂代谢紊乱，并引起肝脏、胰腺、神经系统等多脏器损害，导致高甘油三酯血症、酒精性肝硬化、胰腺炎、酒精性心肌病等多种疾病。酒精已成为仅次于烟草的第二大“杀手”。

糖尿病患者，在饥饿时饮酒，还会使糖异生受阻，诱发低血糖，掩盖病情，因此糖尿病患者空腹饮酒是很危险的。

此外，糖尿病患者饮酒的危害还在于其干扰了饮食治疗计划，增加了执行的复杂性。因此糖尿病患者应避免饮酒，朋友聚会等场合时还是“以茶代酒”为佳。

什么是食物血糖生成指数 (GI)

食物血糖生成指数 (GI) 是衡量食物被食用后引起血糖反应高低的一个有效指标，是通过人体实验得到的结果。

血糖生成指数 (GI) 高的食物，进入胃肠后消化快、吸收完全，葡萄糖迅速进入血液，导致血糖升高；血糖生成指数 (GI) 低的食物，在胃肠中停留时间长，释放缓慢，吸收率低，因此食用后血糖升高缓慢，浓度较低，下降速度慢。

影响食物血糖生成指数 (GI) 高低的因素包括食物的化学成分、结构、含量、加工方式和物理状况等多方面，相同能量的食物，也可产生不

同的血糖反应，因此具有不同的血糖生成指数 (GI)。

GI 在 55 以下时，为低 GI 食物；
GI 在 55~75 之间时，为中 GI 食物；
GI 在 75 以上时，为高 GI 食物。

可见血糖生成指数 (GI) 是帮助糖尿病患者，在一定热能下选择食物的好帮手，糖尿病患者应注意选择血糖生成指数 (GI) 较低的食物。比如，豆类、乳类、蔬菜的血糖生成指数 (GI) 较低；膳食纤维也可降低食物的血糖生成指数 (GI)，可以优先选择。

注意

脂肪可延长胃排空，减少淀粉糊化，因此也有降低血糖生成指数 (GI) 的作用，比如冰激凌、炸土豆片、蛋糕、巧克力等。但由于其属于低营养高热量食品，因此这种低血糖生成指数 (GI) 食物对糖尿病患者来说，应是要避免和限制食用的。

什么是食品交换法

食品交换法是食谱设计的一种粗略计算方法，凡产生 80 千卡热量的食物被称为一个交换份（即 1 单位）。营养学家将常见食品划分为 6 群，每群食品蛋白、脂肪、碳水化合物含量差不多，在同一群食品中，不同种的食物可以进行互换。

因此，它的应用可以使您根据等热量的食物，在同一群食品中比较自由地选择不同的食物，避免摄入食物太固定化，使营养更加平衡，并能增加生活乐趣。

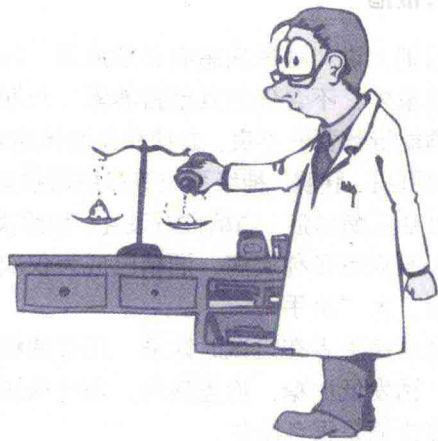
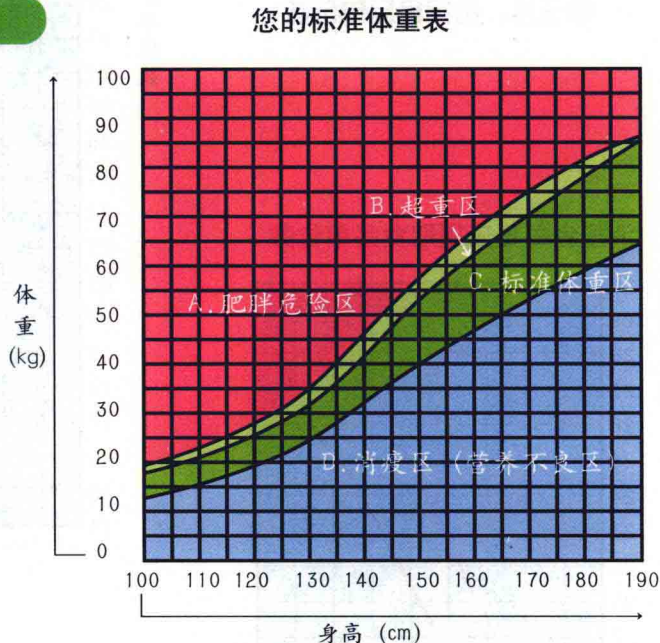


	表1 (谷薯类)	表2 (蔬菜类)	表3 (鱼、肉、豆类)	表4 (乳类)	表5 (油脂类)	表6 (水果类)
食物						
功能特点	<ul style="list-style-type: none"> ◎提供糖类、维生素B₁及植物蛋白 ◎全麦谷类含丰富纤维素 ◎供能 	<ul style="list-style-type: none"> ◎提供无机盐、维生素和食物纤维 ◎增强机体抵抗力，预防便秘 	<ul style="list-style-type: none"> ◎提供蛋白质、铁 ◎豆类不含胆固醇 ◎构成机体组织，制造和修补细胞 	<ul style="list-style-type: none"> ◎提供蛋白质、钙、磷 ◎宜选低脂或脱脂奶 ◎构成机体组织，维持牙齿和骨骼健康 	<ul style="list-style-type: none"> ◎提供必需脂肪酸，携带脂溶性维生素 ◎类脂质构成细胞结构 ◎提供能量 	<ul style="list-style-type: none"> ◎富含糖类、维生素、无机盐 ◎是低脂食物 ◎参与机体代谢，增强抵抗力

如何用食品交换法设计食谱

第一步：确定您的体型

请您在右图中分别从横轴和纵轴找到您的身高和体重，进而确定您的体型。



第二步：确定您的劳动强度

劳动强度等级	工作内容举例
极轻	以坐位为主的工作 如办公室工作，组装或修理收音机、钟表，读书等
轻	以站立或少量走动为主的工作 如店员售货、酒店服务、化学实验操作、教员讲课等
中	以轻度活动为主的工作 如学生的日常活动、机动车驾驶、电工安装、金工切削等
重	以较重的活动为主的工作 如非机械化的农业劳动、半机械化搬运工作、炼钢、舞蹈、体育运动等
极重	以极重的活动为主的工作 如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石和开垦土地等