

XINBIAN TANGNIAOBING YINSHI TIAOYANG

新编

糖尿病 饮食调养

王辉 陈艳◎主编

 金盾出版社

新编糖尿病饮食调养

主 编

王 辉 陈 艳

编著者

陈 艳 王国忠 辛 鑫

王 辉 毛艳红 艾凯蕾

金 盾 出 版 社

内容提要



本书集中介绍了糖尿病患者的饮食调养。系统阐述了糖尿病患者各种营养需求等基础理念,重点内容包括糖尿病必知的饮食疗法、必知的饮食禁忌、糖尿病并发症的饮食选择和食谱制定、中医辨证施膳等。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,既改善口感、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

新编糖尿病饮食调养/王辉,陈艳主编.—北京:金盾出版社,2019.3

ISBN 978-7-5186-1597-1

I. ①新… 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(2018)第 290129 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

双峰印刷装订有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:200千字

2019年3月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:30.00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)



糖尿病是一种有复杂背景因素的全身性、进行性、终身性内分泌代谢性疾病,其基本病理生理为胰岛素绝对或相对分泌不足,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的基础治疗。

近年来,糖尿病的发病率逐年上升,已经成为严重的社会问题,已引起全球糖尿病专家、营养学专家高度重视。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,患病率为9.7%,我国成年人糖尿病总数达9240万,其中农村4310万,城市约4930万,而且糖尿病前期的比例高达15.5%。更为严峻的问题是我国糖尿病知晓率仅为36.5%,60.7%的糖尿病患者未被诊断,其中60%左右的患者无临床表现,故无法及时进行有效的防治,只有32.2%的糖尿病患者在接受降糖药物治疗,血糖达标率不稳定。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,我国也成了全球糖尿病第一大国。

糖尿病饮食调养是糖尿病患者最基础的治疗。糖尿

病前期、轻型糖尿病往往无须借助药物治疗,通过饮食和运动可获得良好的治疗效果。至于重症或1型糖尿病患者,必须在饮食控制的基础上,采用胰岛素或口服降糖药物,方可取得疗效。在饮食调控中,如果每一个糖尿病患者及其亲属都了解饮食控制和调养的重要意义,排除糖尿病饮食认识上的误区,不断提高自我调节的能力并掌握其方法,不仅可保证疗效,而且还可进行食物等值交换,扩大饮食范围:可以选择个人爱好的食物,制订自己的一日食谱;也可由自己灵活掌握烹调方法。这样既不超出医生规定的热能标准,又可做到膳食内容多样化。在饮食调理过程中,要注意这些问题:含糖高(甜点、主食);含糖指数高(各种粥、勾芡汤类);含热能高(炒菜油多的、红烧肉、油炸类),这三高饮食需严格控制。学会加餐:多吃含纤维素类的各种蔬菜;含糖低的黄瓜、西红柿等;无糖奶、无糖豆浆等。这样的饮食调控对防治低血糖、增加营养是有益的。希望患者做到三餐饮食结构与量基本稳定及运动量稳定。例如,北京瑞京糖尿病医院医护人员对患者的共同照护中,重视对饮食的指导个性化、精细化、动态跟踪调配,使患者获益匪浅。

随着对糖尿病基础和临床研究的深入,糖尿病的饮食疗法引起了营养学家、医学家的高度关注,并对糖尿病的膳食要求提出了某些新的认识。如有的专家认为糖尿病饮食以低糖、低脂肪、高蛋白质为佳;也有的专家提出以高糖、高纤维素饮食结构为宜。多数专家认为,在考虑糖尿病患者最佳饮食配方时,应充分注意患者的整体营

养状况和糖尿病的发展阶段,尽可能为不同糖尿病患者制订科学合理的饮食配方,只有一种饮食配方并不适合于所有的糖尿病患者。基于上述现象,我们结合了国际上对糖尿病饮食的新进展、新概念,分别制订适合各类糖尿病患者的最佳饮食调养方案,由此在原版基础上重新整理编写了《新编糖尿病饮食调养》一书。

本书分上下两篇,上篇强化了糖尿病患者的饮食生理特点、饮食须知、膳食原则等基础知识,突出辨证施食,对糖尿病的食谱方案及食疗方等做了详尽阐述。下篇对糖尿病常见并发症及其中医食疗等,进行了较为全面而具体的介绍。

作者为知名内分泌糖尿病临床专家、资深营养学和糖尿病教育专家及专业从业人员。本书通俗易懂、深入浅出,可读性及操作性强。希望《新编糖尿病饮食调养》能成为读者的知音和良师益友。

由于我们水平有限,书中错误在所难免,恳请广大读者批评指正。

编著者



目 录

上篇 糖尿病食疗基础知识及日常食谱

第一章 食疗的一般知识	(1)
一、食疗的意义及主要原则	(1)
(一) 食疗的意义	(1)
(二) 食疗的主要原则	(2)
二、饮食须知及良好饮食习惯的养成	(3)
(一) 饮食须知	(3)
(二) 良好饮食习惯的养成	(4)
三、饮食卫生及灵活加餐	(6)
(一) 饮食卫生	(6)
(二) 灵活加餐避免低血糖	(9)
四、充饥食物、水果及五谷杂粮的选用	(11)
(一) 充饥食物的选用	(11)
(二) 水果的选用	(12)
(三) 五谷杂粮的选用	(13)
五、饮食辅助剂和甜味剂的应用	(15)
(一) 饮食辅助剂的应用	(15)
(二) 甜味剂的应用	(16)
六、限盐和限制饮酒	(19)
(一) 限制高盐饮食	(19)



(二)限制饮酒	(20)
第二章 各种营养素对糖尿病的影响	(24)
一、糖类、蛋白质及脂肪对糖尿病的影响	(24)
(一)糖类对糖尿病的影响	(24)
(二)蛋白质对糖尿病的影响	(30)
(三)脂肪对糖尿病的影响	(33)
二、维生素对糖尿病的影响	(37)
(一)维生素对人体的作用	(37)
(二)各种维生素的需要量及来源	(37)
(三)常见食物中维生素 B ₁ 的含量	(38)
三、食物纤维对糖尿病的影响	(40)
(一)食物纤维的概念及分类	(40)
(二)食物纤维对糖代谢的影响	(41)
(三)食物纤维降血糖、降血脂的作用机制	(42)
(四)常见食物中粗纤维素的含量	(43)
四、无机盐对糖尿病的影响	(44)
(一)无机盐的需要量及来源	(44)
(二)铬元素对糖尿病的影响	(45)
(三)钙元素对糖尿病的影响	(49)
(四)磷元素对糖尿病的影响	(50)
(五)钾元素对糖尿病的影响	(50)
(六)镁元素对糖尿病的影响	(51)
(七)锌元素对糖尿病的影响	(52)
第三章 糖尿病患者食谱	(53)
一、糖尿病食谱的计算方法	(53)
(一)细算法	(53)



(二)粗算法	(59)
(三)主食固定法	(60)
(四)统一菜肴法	(60)
(五)食物交换法	(63)
二、糖尿病食谱的辨证施食	(69)
(一)不同食物的性味分类	(69)
(二)食物的选择	(70)
(三)食物的禁忌	(71)
三、糖尿病患者居家饮食调理	(72)
(一)肥胖型糖尿病患者的饮食调理	(73)
(二)糖尿病性高血压患者的饮食调理	(74)
(三)糖尿病性冠心病患者的饮食调理	(75)
(四)糖尿病性高脂血症患者的饮食调理	(76)
(五)糖尿病性脑血管病患者的饮食调理	(77)
(六)糖尿病性肾病患者的饮食调理	(78)
(七)糖尿病性脂肪肝患者的饮食调理	(80)
(八)糖尿病性肝硬化患者的饮食调理	(81)
(九)糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者的饮食 调理	(81)
(十)糖尿病并发尿路感染患者的饮食调理	(82)
(十一)糖尿病并发便秘患者的饮食调理	(83)
(十二)糖尿病并发气管炎患者的饮食调理	(84)
(十三)糖尿病并发肺结核患者的饮食调理	(84)
(十四)糖尿病并发骨质疏松症患者的饮食 调理	(85)
(十五)糖尿病并发痛风患者的饮食调理	(85)



- (十六) 糖尿病并发高血尿酸的饮食调理 (87)
- (十七) 儿童糖尿病患者的饮食调理 (88)
- (十八) 老年糖尿病患者的饮食调理 (89)
- (十九) 妊娠糖尿病患者的饮食调理 (90)
- (二十) 一般糖尿病患者居家调养 1 周食谱 (91)
- 四、糖尿病患者节日饮食注意事项 (92)
 - (一) 元宵节糖尿病患者饮食注意事项 (96)
 - (二) 端午节糖尿病患者饮食注意事项 (96)
 - (三) 中秋节糖尿病患者吃月饼注意事项 (98)
- 五、糖尿病饮食认识常见误区 (101)
 - (一) 无糖食品放开吃 (101)
 - (二) 专吃高营养食品 (102)
 - (三) 控制饮水量 (103)
 - (四) 少吃或不吃主食 (103)
 - (五) 吃南瓜降血糖 (104)
 - (六) 不重视早餐 (104)
 - (七) 餐后即吃水果 (106)
 - (八) 长期酗酒 (107)
 - (九) 糖尿病孕妇不遵循糖尿病饮食原则 (107)
 - (十) 饮食限糖不限盐 (108)
- 六、住院治疗的糖尿病患者食谱 (109)
 - (一) 糖尿病 1 号食谱 (109)
 - (二) 糖尿病 2 号食谱 (110)
 - (三) 糖尿病 3 号食谱 (111)
 - (四) 糖尿病 4 号食谱 (111)
 - (五) 糖尿病 5 号食谱 (112)



- (六)糖尿病 6 号食谱 (113)
- 七、重症糖尿病及糖尿病酮症酸中毒患者食谱 ... (113)
- (一)重症糖尿病患者食谱制订原则 (113)
- (二)糖尿病酮症酸中毒患者食谱制订原则 (115)

下篇 糖尿病 的 中医 食疗

- 第四章 降血糖和防肥胖的中医食疗 (117)
- 一、糖尿病降血糖的中医食疗 (117)
- (一)饮食原则 (118)
- (二)食疗方 (118)
- 二、肥胖型糖尿病的中医食疗 (133)
- (一)饮食原则 (133)
- (二)食疗方 (134)
- 第五章 糖尿病并发呼吸系统疾病的中医食疗 (140)
- 一、糖尿病并发感冒的中医食疗 (140)
- (一)饮食原则 (140)
- (二)食疗方 (140)
- 二、糖尿病并发气管炎的中医食疗 (145)
- (一)饮食原则 (146)
- (二)食疗方 (146)
- 三、糖尿病并发肺炎的中医食疗 (152)
- (一)饮食原则 (153)
- (二)食疗方 (153)
- 四、糖尿病并发肺结核的中医食疗 (159)
- (一)饮食原则 (159)



(二)食疗方	(160)
第六章 糖尿病并发心脑血管病及高脂血症的	
中医食疗	(168)
一、糖尿病性高血压的中医食疗	(168)
(一)饮食原则	(168)
(二)食疗方	(169)
二、糖尿病性冠心病的中医食疗	(176)
(一)饮食原则	(176)
(二)食疗方	(177)
三、糖尿病性脑血管病的中医食疗	(182)
(一)饮食原则	(182)
(二)食疗方	(183)
四、糖尿病性高脂血症的中医食疗	(186)
(一)饮食原则	(187)
(二)食疗方	(187)
第七章 糖尿病并发消化系统疾病的中医食疗 ...	(198)
一、糖尿病性腹泻的中医食疗	(198)
(一)饮食原则	(198)
(二)食疗方	(199)
二、糖尿病性便秘的中医食疗	(203)
(一)饮食原则	(203)
(二)食疗方	(204)
三、糖尿病性脂肪肝的中医食疗	(208)
(一)饮食原则	(208)
(二)食疗方	(209)
四、糖尿病性肝硬化的中医食疗	(212)



(一) 饮食原则	(212)
(二) 食疗方	(213)
第八章 糖尿病并发泌尿生殖系统疾病的中医	
食疗	(216)
一、糖尿病性肾病的中医食疗	(216)
(一) 饮食原则	(216)
(二) 食疗方	(217)
二、糖尿病并发尿路感染的中医食疗	(222)
(一) 饮食原则	(223)
(二) 食疗方	(223)
三、糖尿病并发外阴炎的中医食疗	(228)
(一) 饮食原则	(229)
(二) 食疗方	(229)
四、糖尿病并发前列腺炎的中医食疗	(233)
(一) 饮食原则	(233)
(二) 食疗方	(234)
五、糖尿病性阳痿的中医食疗	(238)
(一) 饮食原则	(238)
(二) 食疗方	(239)
六、糖尿病并发性冷淡的中医食疗	(244)
(一) 饮食原则	(244)
(二) 食疗方	(244)
第九章 糖尿病并发五官疾病的中医食疗	(250)
一、糖尿病并发咽炎的中医食疗	(250)
(一) 饮食原则	(250)
(二) 食疗方	(250)



二、糖尿病并发扁桃体炎的中医食疗	(256)
(一)饮食原则	(256)
(二)食疗方	(256)
三、糖尿病并发口腔疾病的中医食疗	(259)
(一)饮食原则	(260)
(二)食疗方	(260)
四、糖尿病并发眼病的中医食疗	(262)
(一)饮食原则	(263)
(二)食疗方	(264)
第十章 糖尿病并发其他疾病的中医食疗	(271)
一、糖尿病并发皮肤瘙痒症的中医食疗	(271)
(一)饮食原则	(271)
(二)食疗方	(272)
二、糖尿病并发骨质疏松症的中医食疗	(276)
(一)饮食原则	(276)
(二)食疗方	(276)
三、糖尿病并发失眠症的中医食疗	(280)
(一)饮食原则	(280)
(二)食疗方	(281)

附 录

附录一 糖尿病高糖类、高纤维素食谱方案的研究 探讨	(285)
附录二 有利于降血糖的食物	(287)
附录三 常用降血糖的中草药	(296)



上篇 糖尿病食疗基础知识及日常食谱

第一章 食疗的一般知识

饮食疗法是糖尿病的基础治疗之一。通过饮食治疗，可以减轻胰岛 B 细胞的负担，有利于 B 细胞功能的恢复，从而达到降低空腹血糖、餐后血糖的目的，还可使肥胖者降低体重及增加胰岛素受体数目和敏感性。可见，饮食疗法是糖尿病治疗中至关重要的基本疗法。

饮食疗法对所有糖尿病患者来说，都是必要的，而且是长期甚至是终生的。

一、食疗的意义及主要原则

(一) 食疗的意义

目前，国内外尚没有一种方法可以根治糖尿病，一旦患病，往往终身带疾。因此，糖尿病患者只有长期合理地坚持饮食疗法，才能有效地控制血糖。

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的糖类，维



持机体正常需要,减轻胰岛 B 细胞的负担,促进空腹血糖、餐后 2 小时血糖降至正常或接近正常水平,促使尿糖消失,从而有效地纠正糖代谢紊乱。因此,食疗是糖尿病一切治疗方法的基础。

有的专家认为,单纯饮食治疗,比单用药物治疗更能有效地延长糖尿病患者的生命。尽管对这一观点尚有争议,但糖尿病食疗的积极意义是不可否认的。

糖尿病食疗对轻型患者,尤其肥胖型患者,可以控制病情。重型患者采用药物和合理饮食治疗,亦能取得理想效果。因此,患者从得病一开始,就应重视饮食控制,与医生密切配合,持之以恒,方可获得良好的效果及巩固疗效。

(二) 食疗的主要原则

近年来,糖尿病患者的饮食治疗原则已有些改变。早在 20 世纪 50 年代以前,中外治疗方案均以低糖类(碳水化合物)、高脂肪饮食为主。糖类的热能所占比例为全日总热能的 40% 以下,糖类每日总量为 120~200 克;脂肪的热能约占全日总热能的 30%~35%。这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处。当前,中外医学专家均认为提高糖类食用量,降低脂肪比例的饮食,对改善血糖耐量有较好的效果。因此,目前糖尿病患者的饮食已改为高糖类、低脂肪饮食。所谓“高糖类”系指适当提高多糖含量,并非随意食用单糖或双糖类食物。以下为糖尿病食疗的主要原则。

1. 合理节制饮食,摄取必需的最低热能 在适宜的总热能范围内要调节好糖类、蛋白质、脂肪三大营养素,以及维生素和无机盐的平衡。糖尿病患者每日饮食中三大营养



素所占全日总热能的比例为：蛋白质 15%，脂肪 20%～25%，糖类 60%～70%。

2. 掌握规定热能 只要掌握好规定的热能，糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品，没有必要过分限制糖类。但要避免偏食，不要专吃高营养的食品，这一点应该引起重视。糖尿病患者的饮食疗法原则上是保持健康时所必需的理想饮食内容和质量，肥胖患者要保持标准体重。

3. 为了正确执行饮食治疗，患者要有效地利用食品交换表 在食品选择上要注意多吃低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素的食物及足够的水分，少吃盐，减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。

糖尿病患者除了基础饮食所需的热能外，还要考虑劳动和活动量的热能需要。儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人、特殊职业者及有并发症的糖尿病患者，应根据具体情况调整热能，确定饮食中对血糖变化有影响的三大营养素数量，即蛋白质每日每千克（公斤）体重 1～1.2 克，脂肪每日每千克体重 1 克，糖类需求量由全日总热能中减去蛋白质及脂肪的热能后再除以 4，即可得出其全日需要量。

二、饮食须知及良好饮食习惯的养成

（一）饮食须知

我们提倡科学饮食疗法，而不是单纯控制饮食或采取饥饿疗法。患者能否积极重视合理的饮食控制，掌握饮食须知，与医生密切配合，是一个十分重要问题。