

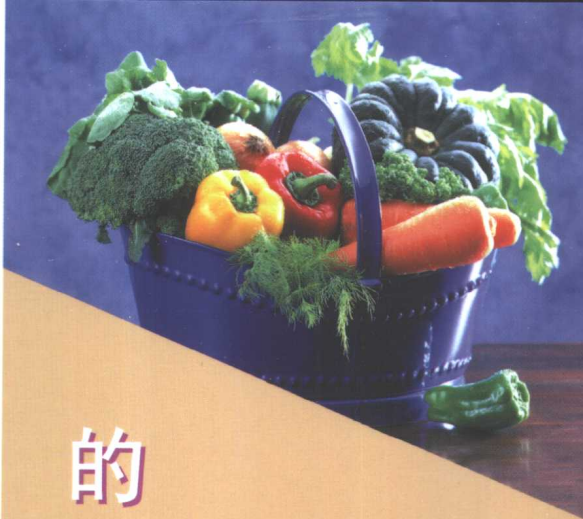
● 钟济南 编著

● 上海科学普及出版社

糖尿病人

的饮食调控

- 食物的营养成分
- 饮食与糖尿病的关系
- 糖尿病病人在饮食方面的选择
- 饮食治疗的原则
- 控制饮食的计算方法
- 实现饮食调控中的相关事项
- 以天然食物为基础的食谱制定与等值热量食谱替换的例举
- 糖尿病常用的民间食疗方法



糖尿病人的饮食调控

钟济南 编著
朱禧星 审稿

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病人的饮食调控/钟济南编著. —上海: 上海科学
普及出版社, 2001.1
ISBN 7-5427-1894-0

I. 糖… II. 钟… III. 糖尿病膳食 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72997 号

责任编辑 丁有如

糖尿病人的饮食调控

钟济南 编著

朱禧星 审稿

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 83000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-5427-1894-0/R·134 定价: 6.00 元

本书从糖尿病患者的角度，导入了“控制论”和“调节原理”的观点，将糖尿病自我保健的一个基本环节——饮食治疗，看作一个动态过程，以天然食物为基础，结合我国国情及日常生活习惯，对常用食物的营养成分、饮食与糖尿病的关系、糖尿病病人在饮食方面的选择、饮食治疗的原则、控制饮食的计算方法以及实现饮食调控的相关事项等，从科学饮食管理调控角度作了具体的介绍。并用“模糊语言”对糖尿病病人每日需进食的总热量情况，示范性地提供了食谱系列制定的例子，以满足实现饮食调控时的需要。读者也可根据具体情况及自身所需要热量，方便地直接选用或以等值热量来替换套用。

本书是一本实用性强的科普著作。可供糖尿病患者及其家属、糖尿病防治工作者以及从事饮食工作人员阅读和参考。

序

糖尿病患病率正在迅速增长，估计我国约有3 000万（上海约有30万）糖尿病患者。近年来，在卫生部和市卫生局的领导下，上海糖尿病学会和糖尿病康复协会对基层医生、护士、患者和家属进行了有关糖尿病的基本防治和自我保健知识的宣教，从患者和家属的反馈中发现，饮食调节是他（她）们最不容易掌握的，且误区也较多。

在糖尿病的控制过程中，饮食调控是每一个糖尿病患者必不可少的基本措施。日常饮食调控是否合理正确，直接影响糖尿病控制质量。社会上有一些宣传不恰当地突出某种药物或疗法效果神奇，患者可以不必控制饮食便使糖尿病得到理想控制，甚至可治愈，这些都是不科学的。

本书作者是一位自动化专业的高级工程师，也是一位糖尿病病友，多年来得到

国内外著名的糖尿病和内分泌专家钟学礼教授的指点，参考了自动化专业工程中的调节理论与代谢内分泌医学中调节机制有相似之处，以自己长期配合医师控制糖尿病过程中的体会和心得，查阅了有关书刊，编写了本书，并介绍了电脑在饮食调控中的初步应用，使部分病友在处理食谱时更感方便。希望本书的出版能对广大糖尿病病友在饮食调控时有所裨益。

朱禧星

上海糖尿病学会主任

复旦大学医学院糖尿病防治中心主任

复旦大学医学院附属华山医院内科终身教授

上海糖尿病康复协会理事长

1999年11月15日

一旦被确诊患了糖尿病，糖尿病病人及其家属（尤其是生活在一起的家属）在思想上要有如下几点认识：

1. 目前，世界上对糖尿病的发病病因尚未弄清，它是一种终身性的疾病。要树立长期与疾病作斗争的信念，进行积极的综合性的科学治疗。
2. 必须要接受糖尿病科学治疗和康复的全面教育，使自己懂得如何正确处理病情。要保证长期严格进行治疗，立足点应放在发挥糖尿病病人主观能动性为主的基点上。
3. 千万不要盲目轻信广告和江湖郎中的话。
4. 治疗糖尿病的关键是要把血糖控制在正常人的范围内，同时注意控制血压、血脂和肥胖。注意预防和改

善糖尿病的各种并发症或延缓各种并发症的发展。

5. 心情要开朗，情绪要稳定，切忌暴饮暴食，要牢记“病从口入”的俗语，切忌多吃、乱吃。少沾或不沾烟酒，要建立正常、良好的生活习惯。如果正确治疗，糖尿病病人的生活及寿命都能与正常人一样。
6. 树立“不怕”糖尿病的意识，但要认真而积极慎重地对付它。如有可能，对自己的病情做一些记录，以便掌握病情的发展，观察病情的变化，及时分析总结，找出病情变化的规律，并根据病情，灵活调整治疗措施，有利于及时地配合医生的治疗。
7. 切忌“不验血，不验尿，饮食马虎，不吃药”
8. 糖尿病病人的病情各有不同，如体重、胰岛残存功能、生活习惯、体力劳动强度、有无消耗性疾病及高血压、心脏病等。因此，治疗方法要因人而异，不要硬套一种。病友的治疗经验仅作参考，不能硬搬。
9. 时代在发展，科学在进步，要相信从事糖尿病科学研究人员的努力，会逐渐地解决糖尿病病因及治疗中的难点，最后会取得根治糖尿病的办法。因此，要关心报刊和各种新闻媒体上有关糖尿病治疗方面的报道。在了解清楚的基础上，根据自己已经接受的有关糖尿病知识进行分析，在条件允许并且不损害自身利益的情况下，不妨可以积极地一试，以支持新生事物的成长。

10. 凡事要适度。要学点辩证法，减少盲目性，学会识别真伪。对糖尿病的防治措施要科学地对待，要根据个人具体的实际情况，按不同的时间、地点、条件来处理，既不绝对化，又不简单化。例如，在进行饮食治疗过程中，可多吃一些某种食物，但决不是吃得越多越好，更不可以它替代一切食物，这样往往会适得其反，可能会因营养不全面，而导致发生其他疾病，或者反而加剧糖尿病的发展。饮食治疗主要是病人本身要把握好，但也离不开家属（尤其是共同生活在一起的家属）的关心、照顾、配合、帮助、护理和监督（特别是老年和幼儿）。因此，儿童患者的家属更有必要学习有关糖尿病的知识。对于中医治疗糖尿病的方法，如针灸、民间食疗配方及其他传统方法，如足健法等，要用现代科学的观点去认真的分析，吸取其精华，在条件允许并不损害自身利益的情况下，以积极认真的态度去实践。

总之，对糖尿病病人及其家属来说，为了更好地与糖尿病进行长期不懈的斗争，同样需要“学习、学习、再学习、实践、实践、再实践”。

得了糖尿病就要积极进行治疗，治疗目的是消除症状，使血糖恢复正常或接近正常。糖尿病病人要了解长期坚持饮食调控的重要性及其具体措施。对儿童患者要保证其正常生长发育。要保持良好的活动能力，积极治疗各种急、慢性并发症。

当前，国内外对糖尿病的综合防治有五个方面，即在医生指导下：

1. 接受有关糖尿病的基本常识教育。
2. 进行饮食治疗——制定合理的饮食调控计划。
3. 进行适当的运动治疗。
4. 进行药物治疗。
5. 进行血糖、尿糖的定时监测。

任何一个糖尿病病人都应积极的进行自我保健，使自己获得与正常人一样的生活。其中在进行饮食治疗及作适当的体力活动的过程中，其具体的内容应视各人情况要经常调整。

空气、阳光、水和热能是任何生物（包括动物和植物）赖以生存的必需品。而热能主要来自于食物的蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素。人也不例外，要获得高质量的生活条件，就是要对上述四个内容不断的改善和提高。空气，阳光和水是属于环境科学方面的事，对于糖尿病病人来说，往往是难以把握的，而热能则可以通过饮食这一环节加以把握。

食以果腹，食以维生。饮食是任何人生存的主要内容之一。也是糖尿病病人和他的家属非常关心的一件事。所关心的无非是所“吃”食物的品种、质量和数量、“吃”的方法和时间等。正确的饮食安排要求糖尿病病人进食适当的食物，满足生理需要，增强抵抗力。这种安排包括既要进食具有一定数量和比例合理的营养成分，又要定时定量。这就是糖尿病病人在进行自我保健中经常提到的饮食治疗。

饮食治疗：制定合理的饮食调控计划是它的一个最基本的组成部分，也是一个最主要的手段。通过制定合理的饮食控制和调整计划，可以保证在血糖稳定的条件下，充分满足营养需要，能够维持高质量的正常生活，还能维持正常的体重，同时配合进行适当的运动治疗和进行药物治疗，可以有效控制糖尿病。

笔者患糖尿病将近 20 年。退休前，工作较忙，无时多关心自己的健康。虽不断治疗吃药，但血糖控制不理想。现退休在家，本着“老有所学，老有所为”的精神，学习了平时积累的一些有关糖尿病方面的资料，并就自己的病情多次请教和咨询专家，在参加有些单位组织的关于糖尿病防治方面的报告会后，发现自己过去在饮食方面有些误区，也感到有的资料及说法似乎有值得商榷和探讨的地方。自己通过对饮食调控的正确认识，调整了饮食结构，食物比例，饮食方法和餐次等，并在坚持药物治疗的同时配合进行适当的运动，使多年来血糖、尿糖的指标保持在相对稳定的范围内，达到了自我保健的目的并因此下决心把平时积累和收集的这方面资料，花一些时间和精力进行比较系统的学习，按本人的理解，加以分析、综合、整理而汇编成本书，愿与病友共勉。由于本人是老年人，所以偏重于中老年人的内容为多，旨在通过自我保健与糖尿病进行长期的斗争。

本书的编写，力求在内容正确的基础上，以实用、通俗并具有便于查找的手册性功能，还根据我国糖尿病病人大多数是老年人，一般在经济上都不是很宽裕的现状，以

“加强科学饮食管理出效益”的精神，尽量使饮食调控做到“少化钱、多收益、可操作、易实现”为指导思想。所以，本书内容是以人们日常生活中的天然食物为基础，排除了某些商品广告误导的干扰。其中有些观点、方法、资料和数据即使对于非糖尿病病人来说，在当今经济改革取得巨大发展，生活质量得到很大提高的情况下，对饮食结构、饮食习惯和饮食品种的改变和调整，从取得比较合理的高质量的营养角度来看，本书在正确、合理地进行必要的饮食或预防其他疾病方面也有值得借鉴和参考之处。本书具有如下特点：

1. 由于糖尿病是一种进行性的疾病，其饮食治疗过程是一项需要根据各种因素（如病情、活动状态、口味、市场供应、季节等）对饮食结构、饮食习惯和饮食品种进行经常调整和调节，有时饮食治疗又要以调理为主，同时对饮食的某些内容（如有些产热量很高的食品、每日进食的热量等）进行控制和制约，是属于动态调控过程，所以本书定名为《糖尿病人的饮食调控》。

2. 倡导糖尿病病人和家属要学习有关糖尿病与食物营养方面的知识，强调要用科学智慧的方法，通过饮食调控和加强饮食管理为手段来进行糖尿病的自我保健，这是“知识就是力量”、“知识就是财富”的一个例子。

3. 主张糖尿病病人要坚持接受指导、饮食、运动、药物以及血糖和尿糖监测五个方面的综合防治，在病人、医生、家属三结合的治疗方式及与糖尿病进行长期不懈的斗争中，要以糖尿病病人为主力军。

4. 内容具体，比较实际，面向民众，贴近生活，合乎民情，可操作性强。

5. 实用、通俗并具有便于查找的手册性功能。

6. 数据资料丰富，食谱示例系列化，便于直接参考、选用或套用。

7. 饮食调控只要持之以恒，学会做“有心人”，不增加额外的经济负担，不会产生副作用。

为了把握本书的质量、承蒙第二届中华糖尿病学会主任、上海糖尿病学会主任、上海糖尿病康复协会理事长、复旦大学医学院附属华山医院内科朱禧星终身教授在百忙中对本书进行了审稿，提出了许多宝贵建议，并为本书作序，在此表示衷心的感谢。

另外，在编写本书的过程中，得到了很多病友热情的支持和鼓励。同样表示衷心的感谢。

本人是一个糖尿病病人，一个非专业的糖尿病防治人员，对这方面的知识和掌握的资料有限，对原有的资料也可能有理解上的差距，错误在所难免，敬请指正，不胜感激。

目 录

一、食物的营养成分	1
1. 碳水化合物	1
2. 蛋白质	2
3. 脂肪	3
4. 维生素	4
5. 无机元素	6
6. 常用天然食物的营养素及其所含 热量	6
二、饮食与糖尿病的关系	13
(一) 决定进食总热量的因素	13
(二) 饮食中成分及分配	14
1. 蛋白质	14
2. 碳水化合物	15
3. 脂肪	17
4. 高纤维饮食	17
5. 减少钠的摄入	18
6. 补充微量元素	18
三、糖尿病病人在饮食方面的选择	20

四、饮食治疗的原则	23
五、控制饮食的计算方法	25
六、实现饮食调控中的相关事项	40
1. 饮食治疗应是有足够热量的均衡 饮食	40
2. 不吃或少吃蜜食和甜食	40
3. 并发症的处理	40
4. 低血糖反应时的措施	40
5. 饥饿感时的处理	41
6. 老年糖尿病病人进食注意事项...	41
7. 儿童糖尿病病人进食注意事项...	42
8. 糖尿病病人的吃“糖”的问题...	43
9. 糖尿病病人选用低热量或无热量 的“甜味剂”代替糖的问题.....	44
10. 糖尿病病人的脂肪膳食问题 ...	47
11. 糖尿病病人吃水果的问题	47
12. “无糖”食品和各种糖尿病保健 食品的问题	48
13. 对饮食控制进行计算, 安排基 本食谱后的等值热量食品交换 ...	49
14. 需不同热量的糖尿病病人的饮 食(例举)	53
15. 运动与饮食调控的关系	54
16. 食谱确定与烹调技术	56
17. 肥胖型糖尿病病人体重减轻的	

问题	57
18. 不能凭感觉和想象来评价饮食 治疗的效果	58
19. 饮食控制后仍应注意餐后血糖	58
20. 建议建立病情及日常生活记录 的习惯	59
七、以天然食物为基础的食谱制定与等值 热量食谱替换的例举	61
八、糖尿病常用的民间食疗方法	77
附录一 关于“饮食调控与糖尿病”软 件（简介）	86
1. 本软件的服务对象	87
2. 使用本软件的环境	87
3. 本软件的内容	87
4. 用法	89
附录二 有关的辅导材料	95
主要参考文献和资料	118

一、食物的营养成分

食物内含有糖、蛋白质和脂肪三种热源营养成分，此外还有维生素、无机物及水分。

糖是主要热源营养素，有多糖、双糖、单糖之分。碳水化合物（淀粉）是多糖，主食如米、面等内的主要成分就是淀粉，淀粉在淀粉酶的作用下最终被水解为双糖，双糖在以糖水解酶（ α -葡萄糖苷酶）的作用下被分解为单糖（即葡萄糖和果糖，主要是葡萄糖）后才能吸收，而最后进入血液循环，单糖在血中的浓度即为血糖度。砂糖是双糖，也要分解成果糖及葡萄糖后才能吸收。

 **碳水化合物：**碳水化合物是人类从膳食中取得热能的最经济和最主要的来源。碳水化合物的主要功能是供给能量，其热比可控制在总热量的 55% ~ 65% 之间。碳水化合物在消化道内分解缓慢，并很快为机体吸收，参与细胞的多种代谢活动，它在体内以葡萄糖及糖元形式存在。一般不致引起血糖的突然急剧升高。人体摄入或自身合成

注：* 每克碳水化合物可供热量 17 千焦。