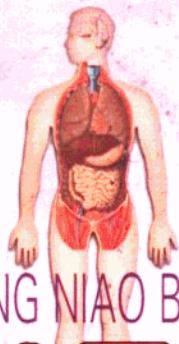


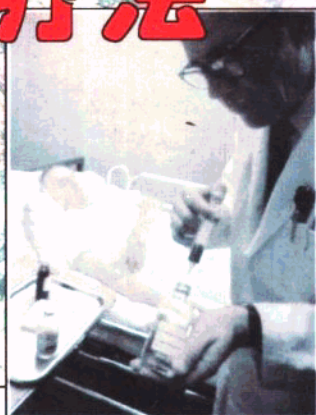
疾病与饮食丛书



TANG NIAO BING JI QI YIN SHI LIAO FA

糖尿病及 其饮食疗法

● 刘从明 编著
李理



内蒙古人民出版社

疾病与饮食丛书之一

糖尿病及其饮食疗法

刘从明
李理 编著

内蒙古人民出版社

1999·呼和浩特

糖尿病及其饮食疗法

刘从明 编著
李 理

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 呼和浩特市胶印厂印刷

开本: 787×1092 1/36 印张: 4.5 字数: 79 千

1999 年 6 月第一版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN7-204-03430-9/R·92 定价: 8.00 元

1472/01

序

我们每个人在一生中很难避免生病，即使自己不生病，在自己的亲属中如父母、子女等也难免会发生各种疾病。因此，了解有关疾病的知识，对每个人都是重要的。得了病不论是自我医治还是求医问药，有无医药知识，后果就大不一样。有一定医药知识的人，能主动积极、心中有数、少走弯路，争取早日康复；缺乏医药知识，则盲目被动，轻信那些不负责任、没有科学依据的各种“关心”，多会延误病情，造成不良的后果。

人们追求健康，就是要避免疾病。要预防疾病，首先应了解致病的各种因素，包括生活环境中的和体内的各种可能致病的因素。要知道疾病是怎么回事？为什么会引起各种各样的症状和不适？就应该了解一些病理知识，知道每种疾病的病理过程与表

现出的症状、体征之间的关系。医生诊断疾病，要使用各种各样的化验检测手段，随着现代科学进步，新的检测手段层出不穷。作为病人，应该对有关的化验检测有所了解，对医生能主动配合而不是盲目服从。医生治病用药都应有严格的规范。病人服药要遵从医嘱，要对所服用药物的治疗作用、毒副反应、剂量、服法及禁忌等有所了解。我们既会求西医看病，也会求中医看病，同样的病，中医和西医会有不同的说法，这是怎么回事？西医和中医各有哪些长处和短处？俗话说：“三分治，七分养”。对多数患者来说，学会调养是治愈康复的关键。急性病非住院患者的家庭护理以及诸多慢性病患者的自我保健和家庭调养，都须要患者及其亲属具有一定的医学科学知识。

饮食是人摄取营养、维持生命与生长发育的重要形式，但饮食也是重要的致病因素。古人说：“水能浮舟，亦能覆舟；五谷养人，亦能害人”。科学合理的平衡膳食是人类生存和提高生活水平的重要条件，不科学不合理的饮食习惯和嗜好，能直接

和间接地损害健康，造成多种疾病。对病人来说，饮食调养尤为重要。饮食不当会加重病情或引发旧病或增添新病，造成严重后果；讲究饮食调养，不仅有助于治疗康复，还能发挥药物和其他疗法达不到的作用。饮食疗法就是广大患者都乐意接受的一种治疗方法。当前，随着人民生活水平的不断提高，各种各样的药膳、保健食品应运而生。如何从保健角度及辅助治疗角度，科学合理地选择这类产品，其中大有学问，也是人们关心的焦点。对食品与药品的性质功用、饮食营养的理论解释、饮食保健、饮食宜忌及饮食疗法等方面，中医和西医的主张不尽相同。这方面反映了东西方文化传统的差异。我国有数千年的传统文化，同样有历史悠久的饮食文化和食疗经验，故在保健食品、药膳、饮食宜忌、饮食调养及饮食疗法等方面，大都属于传统医药的范畴，需要运用中医理论提供解释和指导。

为普及有关疾病与饮食方面的医学知识，本着知识性与实用性结合，西医知识和中医知识结合的原则，我们组织编写了这

套《疾病与饮食》丛书（共七册）。按人体的主要系统分类，从解剖结构、生理功能、病理变化等医学基础知识，说到该系统疾病的分类，各种常见病的病因病机、临床表现、诊断标准、治疗原则及护理预防等医学临床知识，均作了系统简要的介绍，还包括医学研究的新进展。其中在介绍现代医学知识的同时，还要相应地介绍传统中医知识及辨证论治原则，便于对比分析，找出异同。值得一提的是本书对各类疾病现代检测项目的原理、方法、诊断意义等作了介绍，并对这类疾病常用中西成药及单方验方作了介绍，这些对读者求医问药均有实用价值。书中提到的养生保健原则及预防护理要点，都有普遍指导意义。

有关饮食部分是这套丛书的重点内容，将饮食与疾病结合起来介绍是本书的特点，故对现代营养学的内容介绍较少，而突出传统医药的内容。从理论上介绍药食同源、药食同理、辨证进食等道理，对饮食宜忌及饮食疗法提供理论依据。对每一类疾病都根据中医的病证类别，指明具体的

饮食宜忌及列出食疗参考处方，便于读者操作。对各类常用食品的性能功效及营养价值，也尽可能收集在书中，以供参考。

由于我们占有的资料及编写水平有限，特别对医学术语难以通俗化、形象化处理，故在内容及语言表达上均会存在不足之处，错误也在所难免。希望医学同行及广大读者提出批评指正。

孔庆洪

1999年3月

前 言

糖尿病是最常见的代谢性疾病，且发病趋势越来越高，成为人类健康的重大威胁。这种疾病有两大特点：一是目前医学界认为是一种终身性疾病，尚没有根治的办法；二是这种疾病的发生发展及治疗转归，都与饮食有密切的关系。这就决定了糖尿病患者须要长期与医药打交道，须要随时关注自己的饮食问题。要科学合理地处理好这些问题，就必须具备有关糖尿病及其饮食疗法的知识，才能主动自觉地配合医疗，争取得到满意的疗效。

我们这个小册子首先从现代医学角度介绍糖尿病是什么性质的疾病，是什么原因引起的，有哪些临床表现及并发症，以及如何诊断与治疗等一般知识。特别对糖尿病的三大疗法：药物治疗、饮食疗法及运动疗法，都作了详细具体的介绍。这些知识足以使读者对糖尿病有全面系统的认识。当西医疗法不甚满意的时候，多数患者寄希

望于中医中药。我们在这里又系统地阐述了中医学对糖尿病的认识及治疗方法，介绍了古今的认识及行之有效的治疗原则和验方。读者对照阅读，不仅能够了解中医治疗本病的理论和方药，还可悟出东西文化的差别和相通之处。中西医结合将是提高糖尿病治疗效果的希望所在。

糖尿病既然是伴随终身的慢性疾病，因此，糖尿病的调养尤为重要。我们在这里不仅提到了生活、情绪及饮食等方面的调养内容和方法；还特别强调了对糖尿病患者的健康教育、自我管理及家庭护理，并介绍了针对糖尿病的简易气功疗法和推拿按摩的疗法。这些知识和方法，对糖尿病患者及其亲属来说，都是十分重要的。对身体健康的读者来说，也可从中学到养生防病的知识和方法。

饮食疗法是糖尿病患者贯彻始终的基础疗法，但西医的饮食疗法和中医的食疗与药膳，并不完全是一回事，其中反映着中西医的理论差异及医疗角度的不同。西医从营养成分及生化代谢来考虑问题，当然有其科学依据；中医从药食之性结合疾病之性，整体动态的考虑问题，同样有深刻的

科学内涵。我们应该吸取两者之长，中西医结合解决糖尿病的饮食疗法问题。要使西医的控制饮食与补充营养，和中医的饮食宜忌及食疗药膳结合起来，提高糖尿病饮食疗法的效果，发挥中国医疗特色。我们在这里除介绍中医的饮食观及食疗治病的原理外，重点介绍糖尿病患者的饮食宜忌、配膳原则及特点，并针对糖尿病各种证型及常见并发症，提供一些药膳参考方剂。

希望这本小册子能够对广大读者，特别是千百万糖尿病患者及其亲属，提供知识和帮助，以有利于提高糖尿病的治病效果。由于水平所限，书中不妥及错误之处在所难免，望读者批评指正。

作 者

1999年3月

目 录

一、关于糖尿病及其诊治的一般知识·····	(1)
(一) 糖尿病及其发病趋势·····	(1)
(二) 糖尿病的临床分型·····	(3)
(三) 糖尿病的病因病理探讨·····	(5)
(四) 糖尿病的临床表现·····	(9)
(五) 糖尿病的并发症·····	(10)
1. 糖尿病常见的慢性并发症·····	(11)
2. 糖尿病的急性并发症·····	(16)
(六) 糖尿病的诊断及鉴别诊断·····	(19)
1. 糖尿病的诊断标准·····	(19)
2. 糖尿病的鉴别诊断·····	(19)
(七) 糖尿病的药物疗法·····	(21)
1. 口服降糖药·····	(22)
2. 胰岛素治疗·····	(27)
(八) 糖尿病的饮食疗法·····	(30)
1. 饮食疗法的目的·····	(31)
2. 控制总热量·····	(31)
3. 三大营养素的分配·····	(33)
4. 饮食计算法·····	(37)
(九) 关于糖尿病的运动疗法·····	(41)
(十) 糖尿病并发症的治疗原则·····	(45)

1. 糖尿病急性并发症的治疗原则	(45)
2. 糖尿病慢性并发症的治疗原则	(47)
二、中医学对糖尿病的认识及治疗	(48)
(一) 我国古代对糖尿病的认识及今天的发展	(48)
(二) 中医对糖尿病病因病机的认识	(53)
1. 病因	(53)
2. 病机	(56)
(三) 中医对糖尿病的辨证论治	(58)
1. 辨证的要点与治病原则	(58)
2. 辨证治疗	(61)
3. 糖尿病并发症的辨证论治要点	(65)
(四) 中医药治疗糖尿病的参考方剂	(68)
1. 古今验方	(68)
2. 古今单方	(72)
3. 常用中成药	(74)
三、糖尿病的调养	(77)
(一) 生活起居	(77)
1. 起居有常 劳逸适度	(77)
2. 节制房事 保持肾精	(79)
(二) 情志调节	(81)
1. 糖尿病与情志	(81)
2. 如何调节情志	(83)
(三) 饮食调养	(87)
1. 正确掌握饮食疗法	(87)
2. 培养良好的饮食习惯	(88)

(四) 简易的非药物治疗	(91)
1. 简易气功疗法	(91)
2. 推拿按摩	(97)
(五) 糖尿病的健康教育	(98)
1. 糖尿病健康教育的目的和意义	(98)
2. 糖尿病健康教育的主要内容	(99)
(六) 糖尿病患者的自我管理 with 家庭护理	(103)
1. 自我管理	(103)
2. 糖尿病人的家庭护理	(106)
四、糖尿病患者的饮食宜忌及辨证施膳	(107)
(一) 西医饮食疗法与中医饮食宜忌	(107)
(二) 食疗与药膳	(109)
(三) 糖尿病药膳的特点	(110)
1. 兼营养补充与治疗于一体	(110)
2. 独特的烹制方法	(110)
3. 良药可口	(110)
4. 安全方便	(111)
(四) 糖尿病患者的配膳原则及饮食宜忌	(111)
(五) 辨证论治原则指导的中医食疗	(113)
(六) 糖尿病常用药膳方	(113)
1. 主食类	(113)
2. 辅食类	(115)
(七) 糖尿病常见并发症药膳方	(119)

1. 糖尿病性高血压药膳方…………… (119)
2. 糖尿病性冠心病药膳方…………… (120)
3. 糖尿病性肾病药膳方 …………… (122)
4. 糖尿病并发眼病药膳方…………… (123)
5. 糖尿病性阳痿药膳方 …………… (125)
6. 糖尿病性腹泻药膳方 …………… (126)

一、关于糖尿病及其诊治的一般知识

(一) 糖尿病及其发病趋势

糖尿病是由于人体内胰岛素的绝对或相对不足，引起葡萄糖、蛋白质和脂肪代谢紊乱的一种慢性疾病，也是内分泌疾病中最多见的疾病之一。医学界认为：糖尿病是一种终身性疾病，到目前为止还不能根治，它严重地危害着人体的健康，被发达国家列入仅次于癌症、艾滋病和心血管疾病的第四位需优先考虑的疾病。

该病的特点是血中含糖量过高，同时出现尿糖。早期可以没什么症状，不易被发现。血糖过高时出现“三多一少”即多饮、多食、多尿及体重减轻，并且有疲乏无力，精神不振等临床表现，往往在这时病人才去医院诊查。病情严重时可发生酮症酸中毒或非酮症高渗性糖尿病昏迷，还可伴有各种感染。病程长者可发生心、脑、肾、眼底血管及神经病变，这些慢性合并症的发生常常是该病致死致残的主要原因。

跨入 20 世纪 90 年代，随着人们生活水平的提高，饮食结构有了很大的改善，尤其是工业现代化的发达使更多的人摆脱了体力劳动之苦，汇

入了脑力劳动者大军中。伴随着人类现代文明的步伐，糖尿病的发病率也以其惊人的增长速度将成为泛滥于世界范围内的一种“全球性疾病”，有人统计全世界目前大约有 1.2 亿糖尿病患者。其中美国在 1975 年统计约有 500 万人患糖尿病，占当时美国总人口的 5%，到 1992 年已超过 800 万之众；日本的糖尿病发病率为 0.6%~5.1%，并有逐年增长的趋势；欧洲的芬兰近年来报告糖尿病发病率最高，约相当于日本的 35 倍；我国目前有糖尿病人约 600 万人，到本世纪末糖尿病人数可能达到 1800 万~3000 万人，相当于一个中等国家的全国人口。国内外研究一致认为糖尿病有遗传倾向（即有遗传易感性），表现在某些种族发病率高；同时认为糖尿病是近代文明的产物，随着现代生活方式的改变，其发病率逐年增多。举一个事例：西太平洋的一个岛国——瑙鲁共和国目前糖尿病发病率很高。据报道，1933 年美国对该岛的居民进行健康检查时，糖尿病患病率为零，60 年代患病率仅为 2%，从 60 年代以后该国人民从美国殖民者手中收回磷酸盐矿所有权，一跃而成为世界上最富有的人，每人每年收入平均为 30000 美元，随着物质生活水平的迅速提高，到 70 年代末，仅仅不到 20 年时间，该国糖尿病患病率竟高达 40%（指 20 岁以上居民），而且现患率随着年龄的增长上升更为明显。所以人们又把糖尿病称之为“富贵病”。